







د. نجيب عبد الله الرفاعي

- هل تريد أن تنجح في دراستك .. عملك .. حياتك؟
- هل تريد أن تكتشف أشياء جديدة وتنظم حياتك من جديد بطرق فعلاً جديدة؟
- هل تريد أن تستخدم طاقة عقلك بالكامل؟
- هذا الكتاب يعطيك الإجابة على هذه التساؤلات بل وأكثر...

- الدكتور نجيب عبد الله الرفاعي مدرب معتمد في هندسة النجاح (NLP) ويدير حالياً أول معهد للتدريب على مهارات النجاح (NLP) على مستوى العالم العربي معتمد من المجلس الأمريكي للبرمجة (ABNLP) من أهم دورات د. نجيب الرفاعي التي لاقت نجاحاً كبيراً:
- هندسة النجاح (مستوى الممارس في NLP).
  - هندسة النجاح (مستوى الممارس المتقدم في NLP).
  - فن الإلقاء الرائع
  - مفتاح قانون الجذب
  - قوة الإيحاء



نتعلم نتغير نتقدم

للمزيد من المعلومات اذهب إلى موقع النجاح [WWW.MUHARAT.COM](http://WWW.MUHARAT.COM)

ص.ب 891 الصفاة 13009 الكويت - هاتف : 22662635 - فاكس : 22662636 - البريد الإلكتروني : [dr@muharat.com](mailto:dr@muharat.com)



# الخريطة الذهنية

## خطوة...خطوة

تأليف و رسوم

د. نجيب عبد الله الرفاعي

الطبعة الثالثة

١٤٣٤ هـ - ٢٠١٣ م



## الخريطة الذهنية

خطوة... خطوة

155.2 الرفاعي، نجيب عبدالله.

الخريطة الذهنية: خطوة خطوة/ نجيب عبدالله الرفاعي ط3 - الكويت: نجيب عبدالله الرفاعي 2013

224ص: خرائط، رسوم، صور، 27سم.

ردمك: 2 - 139 - 0 - 99966 - 978

1. الخريطة الذهنية 2. تحقيق الذات 3. الشخصية (علم نفس) أ. العنوان

رقم الإيداع 2012/178

ردمك: 2 - 139 - 0 - 99966 - 978

حقوق الطبع والتوزيع محفوظة

مهارات للاستشارات والتدريب



نتعلم فتغير فتفهم

الطبعة الثالثة يناير 2013

هاتف: 22662635

فاكس: 22662636

البريد الإلكتروني:

nlpskill@gmail.com





## المحتويات

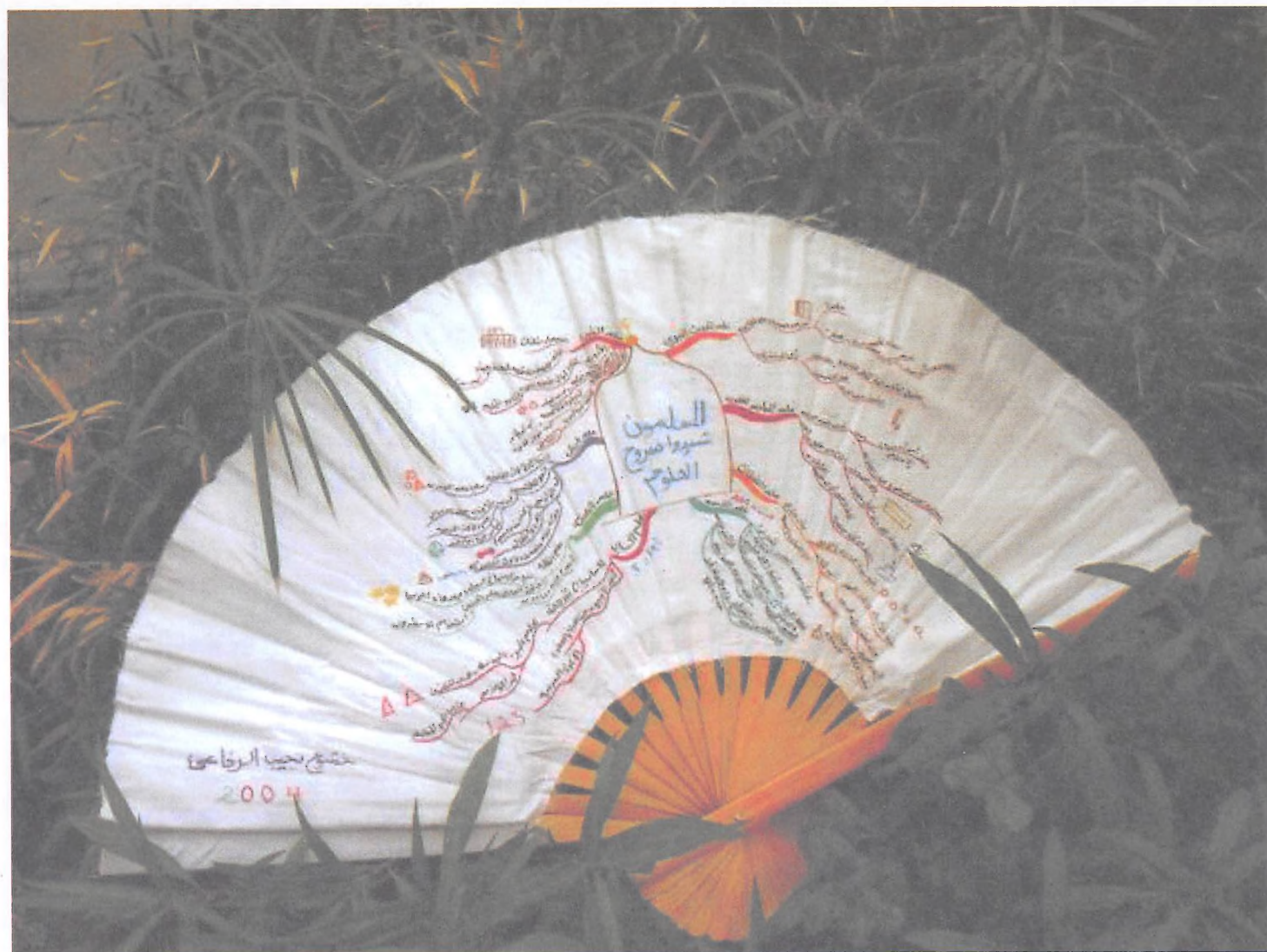
٦	..... مقدمة الكتاب
٨	..... كيف تستفيد من هذا الكتاب ؟
١٠	..... مخك ماذا تعرف عنه ؟
٢٢	..... كيف ترسم الخريطة الذهنية ؟
٤٥	..... تجارب طلابية في رسم الخريطة الذهنية
١٥١	..... أخطاء في رسم الخريطة الذهنية
١٦٧	..... تجارب في توظيف الخريطة الذهنية للأطفال
١٨٣	..... الخريطة الذهنية للموظفين ورجال الأعمال
١٩٥	..... تجربتي الشخصية في استخدام الخريطة الذهنية
٢١٨	..... خاتمة



- تخيل لو تمكنت من الاستفادة من جزئي مخك الأيمن واليسر  
تخيل لو تمكنت بطريقة مبدعة جديدة ومثيرة كيف تغير تفكيرك  
تخيل لو استطعت أن تجدد حياتك بطريقة سهلة وبسيطة وممتعة  
تخيل لو قررت الآن البدء بتجربة جديدة وتناثر عليها حتى تتمكن منها  
تخيل لو علمت مهارة جديدة لإنسان محتاج إليها كم من الأجر تأخذ؟  
تخيل لو استطعت أن تكون الأول بدون جهد كبير وضغط نفسي وتوتر  
تخيل لو قرأت هذا الكتاب وتمكنت من معرفة أسرارهِ بكل احتراف









### مقدمة الكتاب

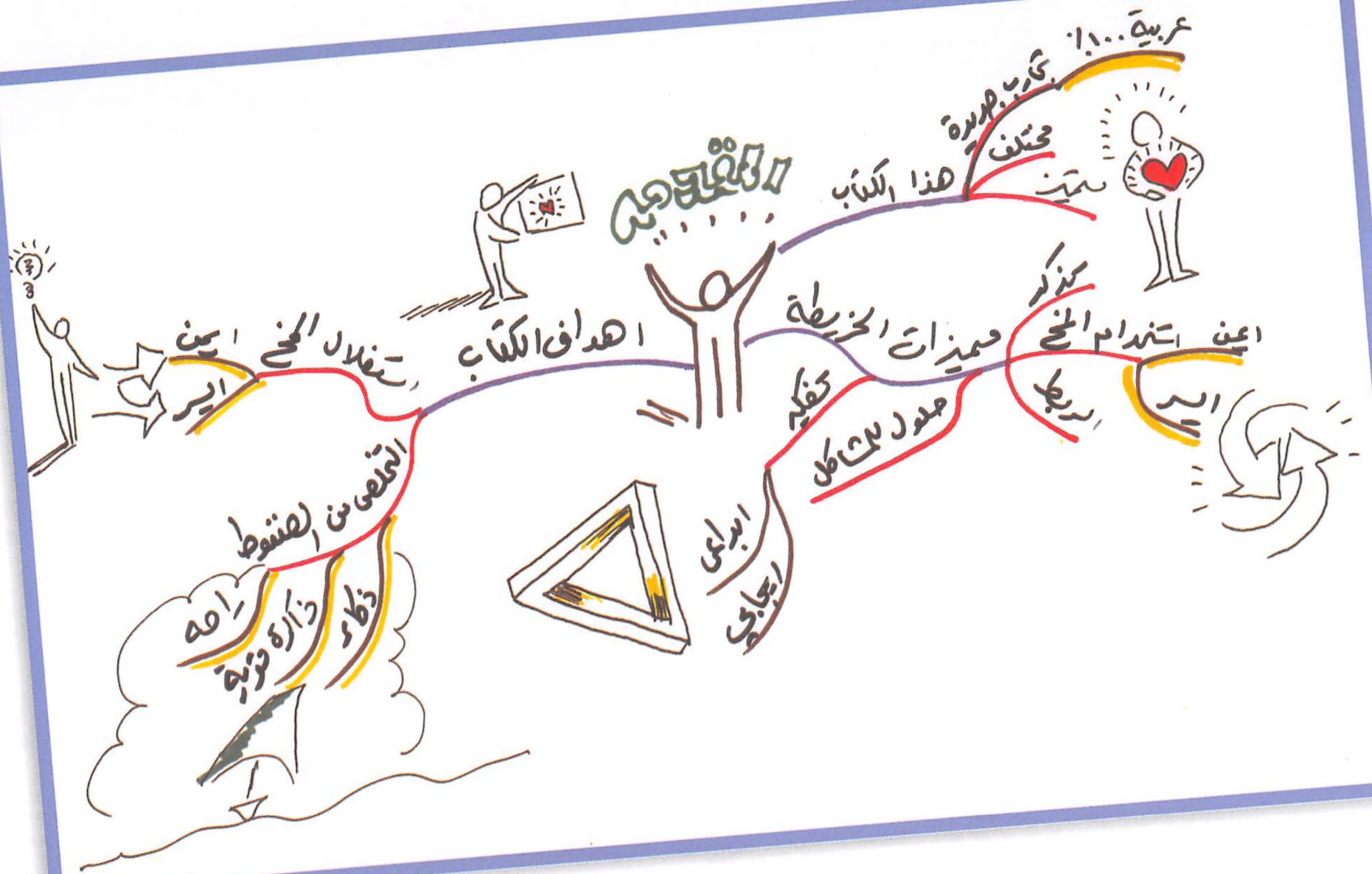
هذا الكتاب الذي بين يديك يعتبر أول كتاب في العالم العربي يدرسك خطوات رسم الخريطة الذهنية خطوة .. خطوة. إن هذا الكتاب يدريك على أصول الخريطة الذهنية باللغة العربية والحيل المستخدمة لتكون خريطتك افضل خريطة يفهمها عقلك. كما أن هذا الكتاب يحتوي على عشرات الخرائط الذهنية و التجارب التي تم رسمها بأيدي عربية. إن من أهم أهداف تدريبيك على استخدام الخريطة الذهنية:

- أن تستغل طاقتي دماغك الأيمن والأيسر بنجاح.
  - أن تكون مرتاحا في حياتك أكثر، بعيدا عن الضغوط اليومية .
  - أن تتخلص من بعض العوارض مثل قلة التركيز والنسيان .
  - أن تضاعف نسبة ذكائك أي ستكون أذكى باستخدام الخريطة الذهنية!
- إن التعود على استخدام الخريطة الذهنية يعني أن توفر الوقت في أعمالك إن كنت موظفا و راحة و ثقة بالنفس أيام الاختبارات و الامتحانات إن كنت طالبا و تجدد للحياة و الحصول على ما تريد بتفكير يعرفه مخك خطوة خطوة ! و ما أعنيه هنا هو إن نسبة الذكاء سوف تتضاعف بإذن الله تعالى . وأخيرا هناك سبعة مميزات تتميز بها الخريطة الذهنية :
- ١ . القدرة على التذكر واسترجاع المعلومات.
  - ٢ . استخدام أفضل للمخ.
  - ٣ . إيجاد علاقة بين المتغيرات والربط بينها.
  - ٤ . إيجاد الحلول للمشكلات بصورة أسرع وأسهل.
  - ٥ . تساعد على التفكير الإبداعي.
  - ٦ . ترسيخ التفكير الإيجابي البناء.
  - ٧ . راحة نفسية.

أتمنى لك التوفيق والسعادة والنجاح وإلى الأمام باستمرار







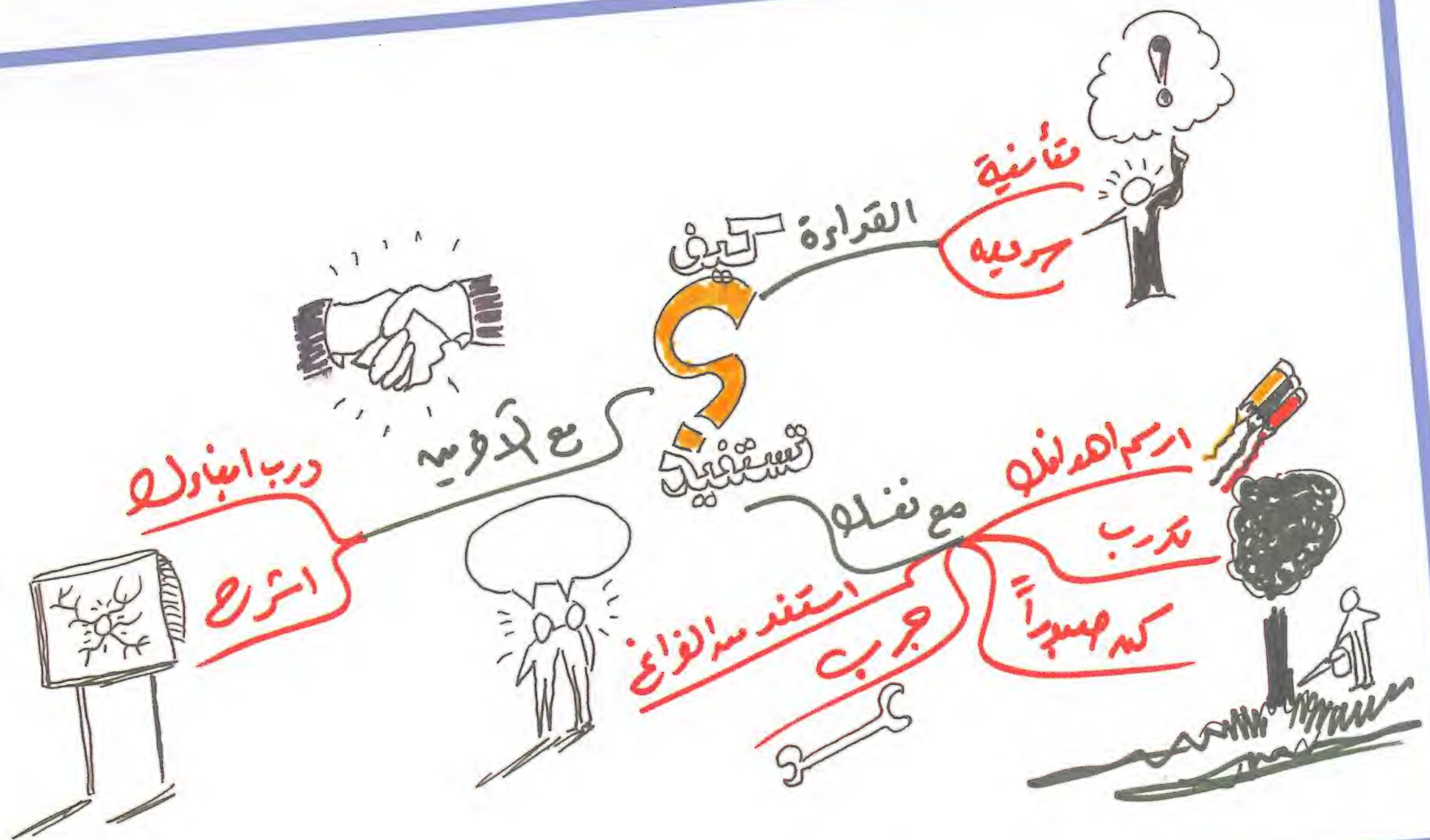


### كيف تستفيد من هذا الكتاب..؟

- ١ - ابدأ بالقراءة من الفصل الأول حتى نهاية الكتاب قراءة سريعة و اطلع على الرسومات المختلفة و كون صورة كبرى عن هذه المادة الشيقة.
- ٢ - ارجع و اقرأ الكتاب من جديد و في هذه المرة بنية التطبيق العملي خطوة .. خطوة .
- ٣ - فكرة الخريطة الذهنية قد تأخذ منك وقتا كبيرا في البداية .... أنبهك إنها فقط في البداية و لكن إذا تعودت على استخدام الخريطة الذهنية ستجد أنك تستخدمها كما لو أنك تكتب بيدك .. صدقني هذا ما سيحدث لك .. كن صبورا .
- ٤ - هناك تدريبات إضافية في نهاية كل فصل ... تدرب عليها .
- ٥ - إن استطعت أن تشرح الخريطة الذهنية للآخرين - طبعا بعد التمكن - افعل ذلك .
- ٦ - إن كنت مدرسا جرب أن تلخص المادة الدراسية بهيئة الخريطة الذهنية ووزعها على طلابك .
- ٧ - في أوقات الفراغ في المجالس أو أثناء مشاهدة التلفاز ارسم خريطة ذهنية للمادة المشاهدة أو الحديث أثناء الاجتماع .
- ٨ - عود أبناءك على تلخيص موادهم الدراسية بالخريطة الذهنية و ارصد جائزة لأفضل خريطة ذهنية !
- ٩ - ارسم أهدافك السنوية من خلال الخريطة الذهنية .









### مخك ماذا تعرف عنه؟

لديك (ثلاث) مخوخة ( مخوخة جمع مخ ويمكن مخاخ ! )

١ - مخ الزواحف :

يقع في قاع الجمجمة ووظيفته تنظيم ضربات القلب، ويساعدنا في أوقات الخوف لعمل رد فعل مناسب.

٢ - مخ الثدييات :

يشبه مخ الحيوان وهو يساعدنا في عملية التذكر والسيطرة على المشاعر (ذاكرة أطول بشرط مشاعر أكبر) نحن نتذكر ما نحب. مشاعر كبيرة أو قوية كالصدمات النفسية وغير الإيجابية (حادث ! ) أو إيجابية ( ذكرى شهادة مدرسية و تفوق )

٣ - المخ العلوي :

يتكون المخ العلوي من مئة ألف مليون خلية تتصل فيما بينها من خلال شحنات كهربائية . تقوم هذه الخلايا بتخزين المعلومات من خلال الرموز ، لكل رمزيين بالترتيب يعني معلومة وعلى ذلك فإن ذكاءك وقدراتك الذهنية ليست محسوبة بعدد الخلايا التي تمتلكها إنما بعدد الرموز (COD) التي تبنيها يوميا .. أي بعدد المهارات التي تتعلمها يوميا أو سنويا ، فكلما زادت هذه المهارات تكون أقوى وأذكى ومميزا عن بقية الناس هذا الرمز (COD) يتكون من خلال ارتباط عدة مجموعات من خلايا الدماغ . فالذكي إذا لديه رموز (COD) كثيرة والعادي أقل .





دسي

عادي

ذاكرة قوية

ذاكرة ضعيفة

فست عروبة

تذكر قوي

فست ضعيفة

تذكر ضعيف

العلوي

100,000,000 علية

الشربيات

النزوح

تنظيم هزبات القلب  
حماية وقت الحزن



### طاقة المخ :

المخ طاقته الكهربائية (٤) وات تعمل ١٠٠ ٪ تعمل أثناء اليقظة و ٩٧ ٪ أثناء النوم و ١٠٣ ٪ أثناء حل المشاكل الكبيرة ، ووزنه أقل من ٢ كجم يتغذى على الجلوكوز (السكر المذاب في الجسم ) ويأخذ من هذا السكر ٢٥ ٪ بينما ٧٥ ٪ تذهب للجسم كله .

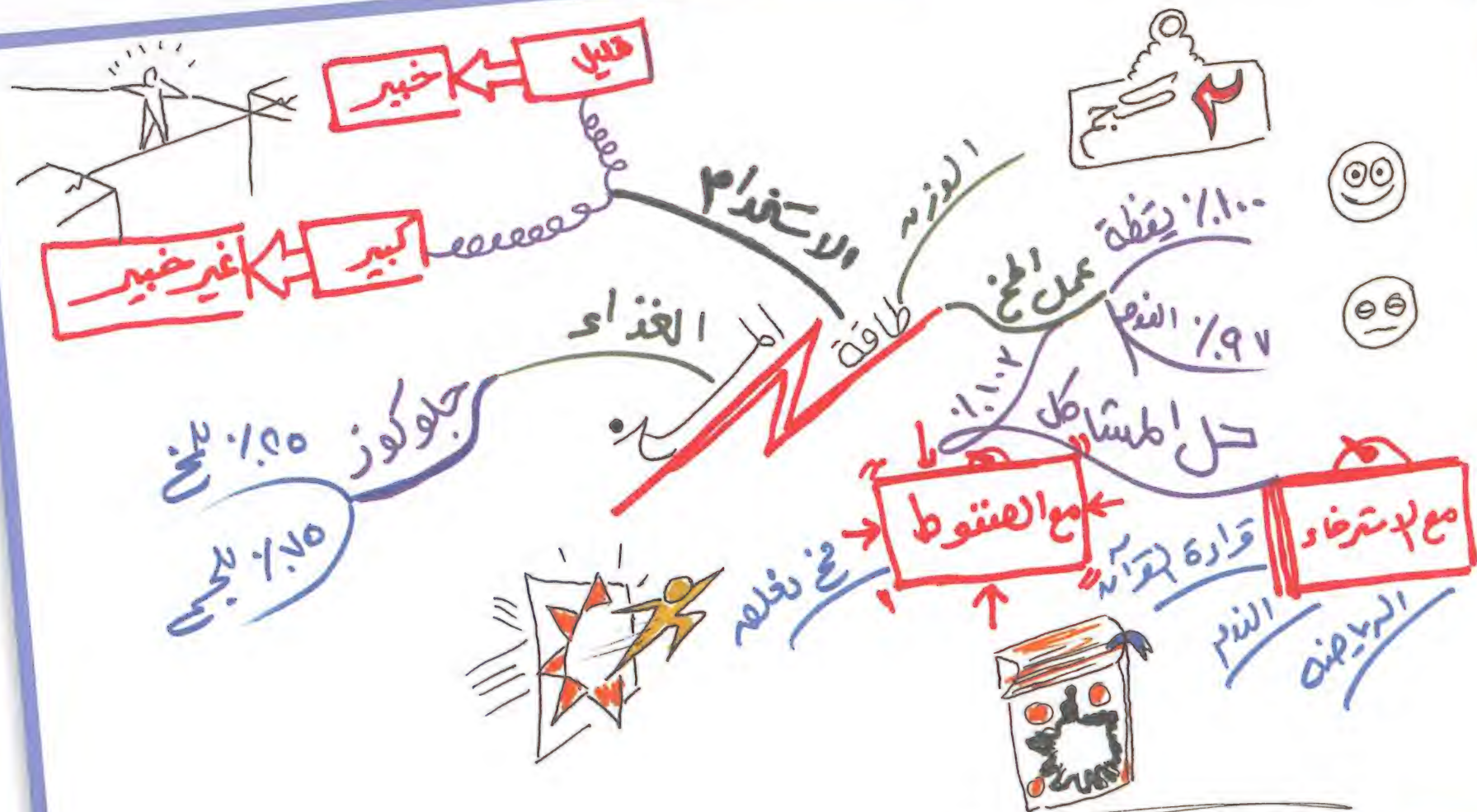
● تحتاج الراحة (قيلولة) لا تقل عن ٢٠ دقيقة في منتصف النهار ليعطيك تحسنا بالغاً في الإنتاج والانتباه .

● أثناء الضغوط النفسية تغلق الممرات بين أعصاب المخ والتي تعمل على تدفق المعلومات. فتخيل معي لديك (١٠٠) صنوبر في عمارة ضخمة وقد أغلقت المحبس الكبير ولعلك لاحظت ذلك قبل الاختبارات المدرسية . فإذا زالت هذه الضغوط فإن المعلومات تتدفق بانسيابية وقوة ( وهذا ما يحدث حينما نقدم ورقة الاختبار) وتستطيع أن تتخلص من هذه الضغوط بممارسة الرياضة والنوم الكافي والعبادة كحضور صلاة الجماعة في المسجد . أو قراءة القرآن الكريم بصوت مرتفع قليلا .

● الخبراء يستخدمون طاقة أقل في الدماغ وذلك ناتج عن سهولة الحركة ( الخبرة في الدماغ للشئ الذي هم خبراء فيه ) فنحن فقط نأخذ طاقة أكبر في البداية . تذكر حينما تعلمت جدول الضرب والقسمة في صغرك وقارن ذلك الآن .





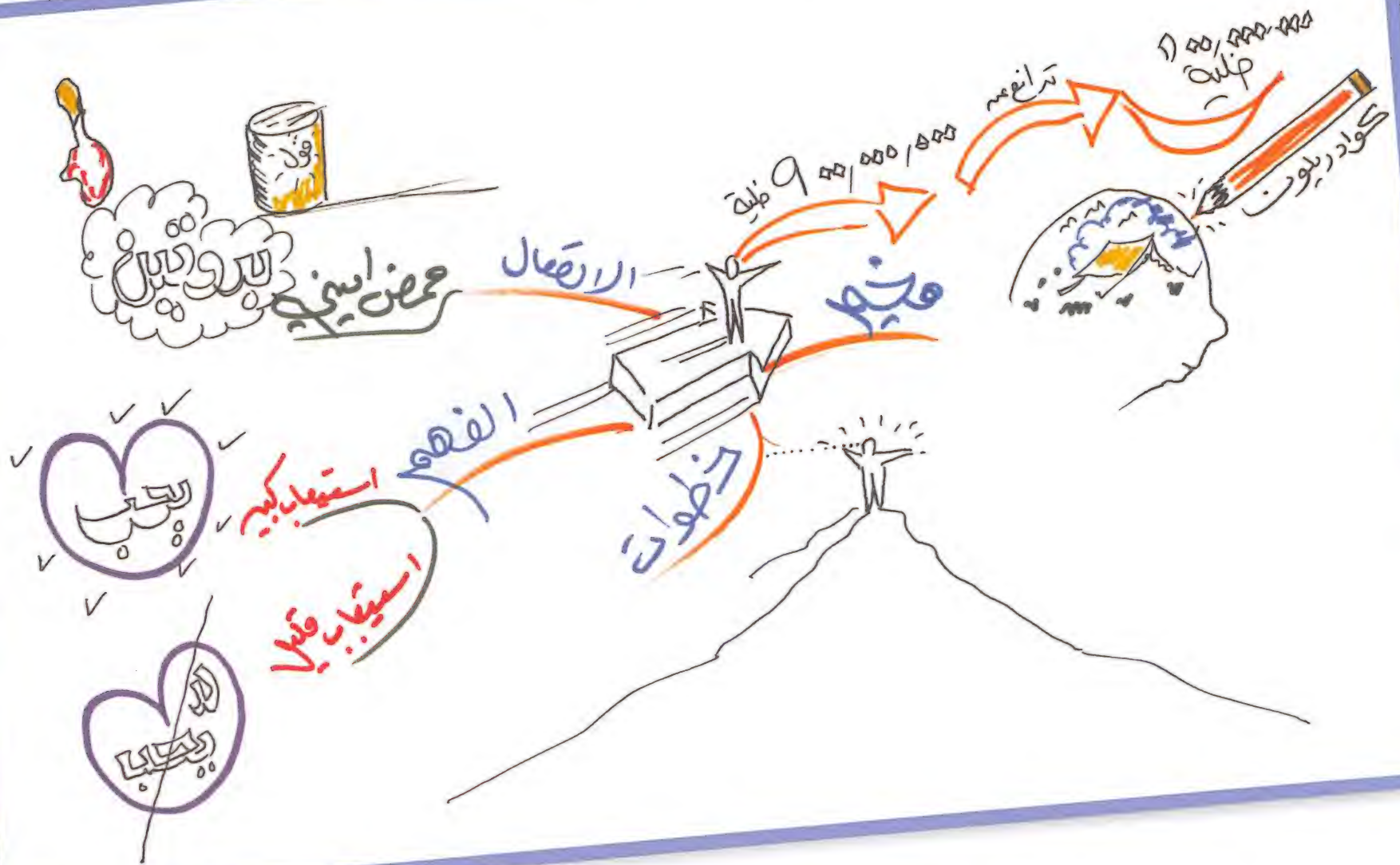




- المخ مكون من ١٠٠ ألف مليون خلية يدافع عنها ٩٠٠ ألف مليون خلية وظيفتها حماية الخلايا السابقة، امسك قلمك الآن وضعه على رأسك سوف يكون مساحة رأس القلم مخيم يجتمع فيه (٣٠,٠٠٠) خلية وكما قلت سابقا أن الربط بين الخلايا هو التعلم، ومخك لديه القدرة على ربط ما مقداره (١) كواد درليون والسؤال الذي يخطر في ذهنك الآن كما خطر في ذهني أو ما سمعته ، هو ما هو الكواد درليون ؟؟
- الكواد درليون يساوي رقم واحد وأمامه ملايين بل بلايين الأصفار ، بمعنى لو بدأت بالعد الآن وبمعدل كل ثانية رقم فإن الرقم الذي تصل إليه سيكون الكواد درليون بعد (٣٢,٠٠٠) مليون سنة .
- يقوم المخ بتخزين المهارات في موقع يسمى (PROCEDURE) فكل شيء ستعمله في المستقبل سوف يذهب إلى هذا الموقع ويكرره بشكل آلي وبدون وعي وتسمى هذه المنطقة في المخ (CEREBULUM) وهي منطقة الاتزان .
- طبيعة المخ في استيعابه وأخذ المعلومات مبنية على الحاجة أو الحب أو الرغبة فالشيء الذي تهتم به يمتصه بسرعة . فمثلا أنت أثناء قيادة السيارة لا تركز على ملابسك بقدر ما تركز على اسم الشارع . والمدرس العادي يشرح بالطريقة التي يحبها وعليه إذا أراد أن يقنع طلبته بحب المادة إذا أراد لهم الاستيعاب السريع عليه ان يستخدم فكرة التعلم السريع .
- وفكرة التعلم السريع (ACCELERATED LEARNING) قائمة على أساس تحويل المادة الدراسية إلى متعة وسعادة وبالتالي فإن المدرس لن يبذل جهدا كبيرا في شرح المادة .









## الخريطة الذهنية

خطوة... خطوة

● الاتصال بين خلايا المخ يتم من خلال الحمض الأميني فعليك بالبروتين ليزيد من هذا الاتصال (القول المصري مثلاً) وبالمناسبة إذا جمعت معه الخبز يكون ثقيلًا على المعدة ولعلك تحب أن تجرب (القول أو الباجلا) بدون خبز كما هو معروف في معظم الجمعيات التعاونية في الكويت.

فالمعادلة هي البروتين فقط وجمع البروتين مع الكربوهيدرات (خبز، معكرونية، ...) يعطيك الخمول والشروود.

ومن المواد التي تمدك بالبروتين: البيض والسّمك والمكسرات (بندق، فستق، ...) والخضروات المائلة للخضار أو السواد والفواكه والعسل.

● ومن تجربتي الشخصية فإنني جربت استخدام ملعقة كبيرة من العسل مذابة في الماء بعد صلاة الفجر وكذلك اللوز ووجدت فيه فائدة عظيمة في الانتباه والنشاط الذهني بشكل غير طبيعي .

● في دراسة علمية أثبت فيها العلماء أن كل (٩٠) دقيقة ( أثناء النوم ) يذهب فيه المخ إلى منطقة الأحلام. فالعضلات تتوقف عن الحركة وقد تمت التجربة على عينة (أ) جعلوها تنام نوماً عادياً وعميقاً وعينة (ب) كل (٩٠) دقيقة يتم إيقاظها والنتيجة أن الانتباه عند العينة (أ) زاد عن (ب).  
ومن التوصيات أن تقرأ وتفكر في المواضيع المهمة وتريد لها الحلول الإبداعية قبل النوم فمن ذلك أن تجعل مخك يقوم بعمليات كيميائية أثناء النوم لصالحك.









### المخ الأيمن والأيسر



الأيمن (مشاعري )

الأشياء مبعثرة  
الصورة الكبرى او الخلاصة  
الصور  
الألوان  
الألحان والأصوات  
يفضل التجربة والمشاهدة .  
مشاعري .. عاطفي .. مبدع  
حساس  
التركيز خارجي أو كيفي ؟ .

الأيسر ( منطقي تحليلي )

الأشياء مرتبة .  
التفاصيل  
يحب الكلمات  
الأرقام  
التركيز الداخلي أو لغة لماذا ؟ .  
يفضل القراءة عن الموضوع  
يميل للوائح و القوانين  
ناقد  
مخطط







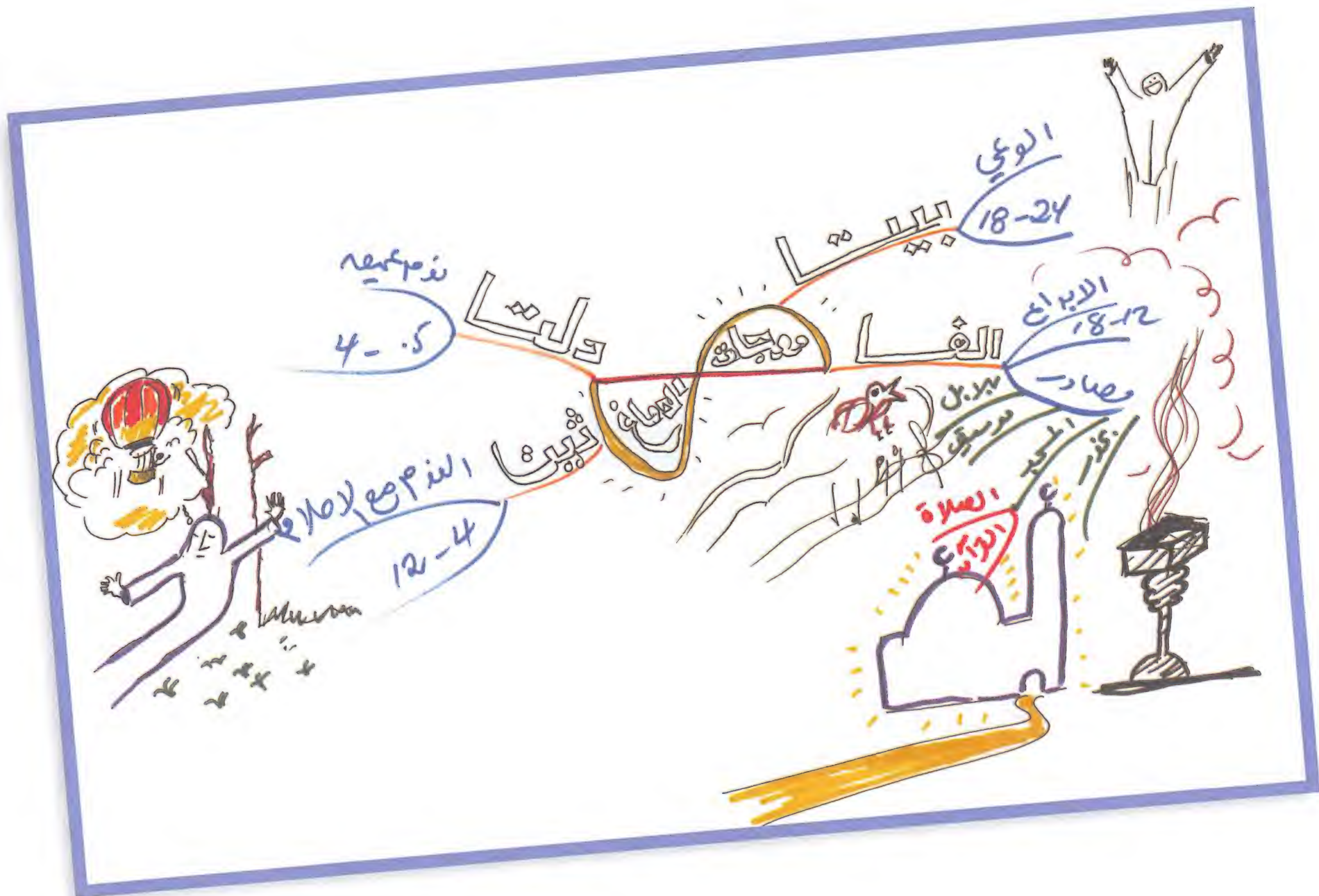


### الخريطة الذهنية و موجة ألفا

اكتشف العلماء أن للمخ أربعة موجات رئيسية :

- ١ - موجة بيتا : ذبذبتها من ١٨-٢٤ ذبذبة في الثانية وهي الحالة التي تكون أنت في وعيك بالكامل.
  - ٢ - موجة ألفا : ذبذبتها من ١٢-١٨ ذبذبة في الثانية وهي حالة التأمل والتفكير الخيالي الإبداعي أو أحلام اليقظة.
  - ٣ - موجة ثيتا : ذبذبتها من ٤-١٢ ذبذبة في الثانية وهي حالة النوم مع الأحلام .
  - ٤ - موجة دلتا : ذبذبتها من نصف موجة - ٤ ذبذبة في الثانية وهي حالة النوم العميق .
- ما يهمنا هنا الموجة الثانية وهي موجة ألفا . في هذه الموجة سوف تبدا في رسم الخريطة الذهنية والسؤال كيف تحصل على هذه الموجة؟ تحصل على هذه الموجة من خلال :
- قراءة القرآن بصوتك مع الترتيل والتجويد أو الاستماع إلى أحد المقرئين المتميزين.
  - وضع رائحة طيبة كالبخور وأنواع الطيب المختلفة.
  - الاستماع الى الموسيقى الهادئة و المخصصة لموجة ألفا كالموسيقى العلاجية <sup>(١)</sup> (SOUND HEALTH SERIES)
  - الاستماع الى الموسيقى الطبيعية مثل أصوات البلابل و الطيور أو أمواج البحر بدون أي مؤثرات موسيقية اخرى .
  - الجلوس في مكان يعطيك هذه الموجة طبيعيا . كالجلوس في المسجد أو الحديقة أو في مكان معين في بيتك .
- بعد صلاة الفجر أو صلاة المغرب .
- وبشكل عام أنت تعرف الوقت المناسب و المكان المناسب حسب خبرتك اليومية مع نفسك فإشارة هذه الموجة أن تشعر بسعادة تغمرك و رغبة لديك للإنجاز في الأعمال بدون تعب أو كلل .







# أنا فقط أسأل كيف تستطيع من حودة هذه سلة التبراح ولتق بعين البدوي .. (١٠٪)





# كيف ترسم الخريطة الدھنية



### كيف ترسم الخريطة الذهنية



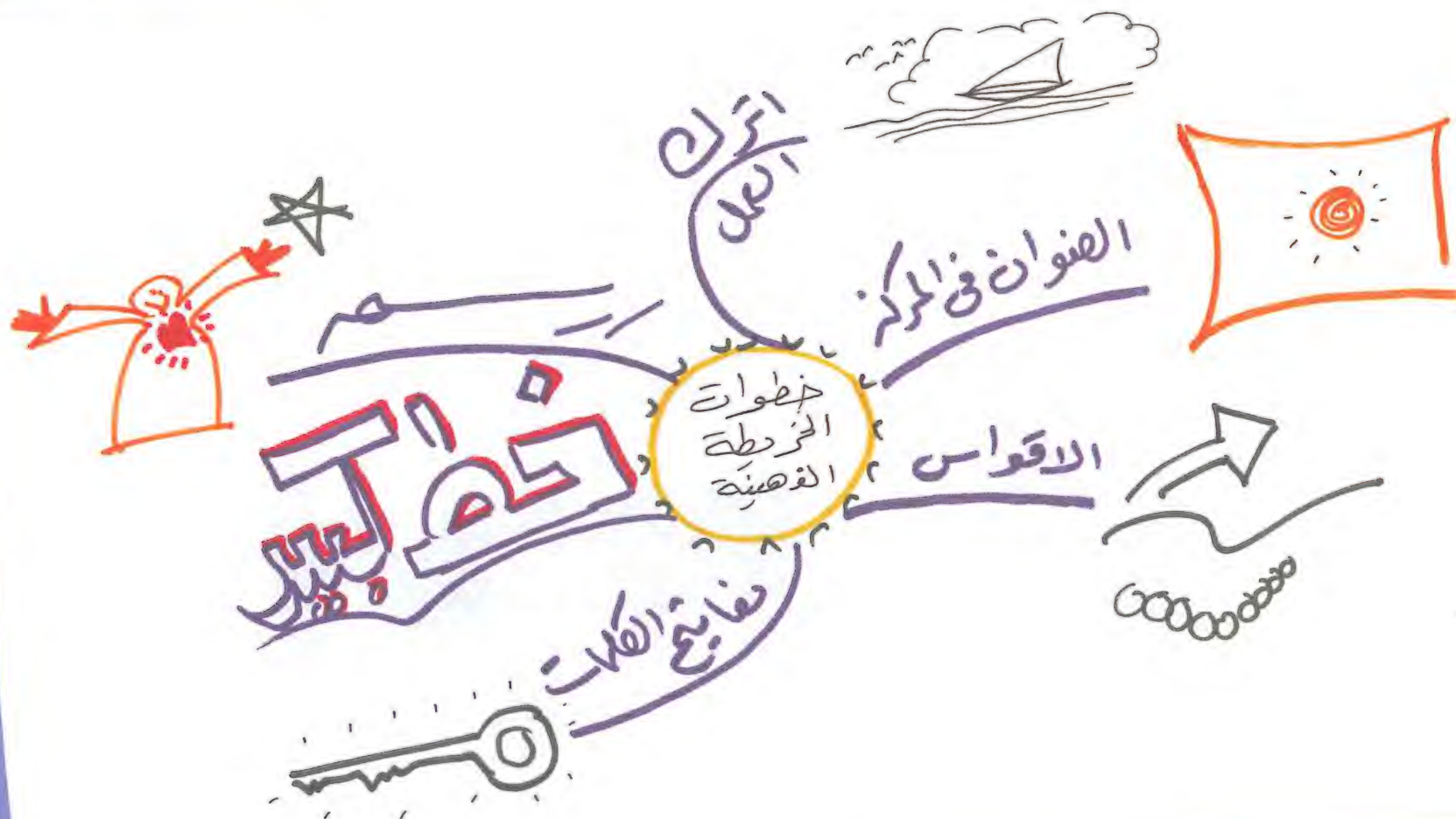
في هذا الفصل سوف تتعلم بخطوات بسيطة كيف ترسم خريطة ذهنية لموضوع يهيك و تعرفه تماما .

#### خطوات الخريطة الذهنية :

- ضع العنوان الرئيسي في المركز.
- ارسم الأقواس بحجم الكلمات.
- اختر مفاتيح الكلمات المناسبة.
- أكتب بخط كبير.
- ارسم .
- ترك العمل فترة ثم ارجع للخريطة مرة أخرى









### الخطوة الأولى : العنوان الرئيسي في المركز

أنا أفكر الآن في رسم خريطة لهواياتي.  
وفي البداية أفكر ما هو الشعار المعبر عن موضوع الهوايات ثم أكتب تحته  
أو أحياناً فوقه. وأحياناً أخرى يمكن أن تكتب حوله اسم الموضوع وهو "هواياتي" ....









### الخطوة الثانية : ارسم الأقواس



أمد القوس الأول و الذي يخرج من الشعار و أكتب عليه الهواية الأولى و هي " القراءة " .  
الحركة في رسم الأقواس متروكة لك اما مع اتجاه عقارب الساعة أي من اليمين الى اليسار و هذا هو  
المفضل عندي أو عكس اتجاه عقارب الساعة أي من اليسار إلى اليمين .  
تلاحظ هنا أن الكلمة مختصرة و معبرة و حجم الكلمة يكاد يقارب المساحة التي حددتها للقوس الأول .  
اثناء الكتابة بإمكانك أن تكتب بأي حجم من الحروف و موضوع الرسم سواء الكتابة أو الرسومات المعبرة  
متروكة لحسك الفني .  
في الخريطة الذهنية أوجد بصمتك الفنية التي يحبها مخك .  
و السؤال لماذا القوس و ليس الخط المستقيم ؟ الخط المستقيم يكون في النهاية خطوط مستقيمة  
للخريطة الذهنية و بمقابلة الأقواس بالخطوط المستقيمة تجد أن الأكثر راحة للعين و الافضل من  
ناحية الصورة التي تخاطب الجانب الأيمن من الدماغ هي الاقواس بينما الخطوط المستقيمة تخاطب  
الجانب الأيسر .









## الخريطة الذهنية

خطوة... خطوة

### الخطوة الثالثة : رسم القوس الثاني

أمد القوس الثاني من الشعار. وأكتب عليه الهواية الثانية وهي " الرياضة "









### الخطوة الرابعة: رسم القوس الثالث

أمد القوس الثالث و الخارج من المركز و أكتب عليه هوايتي الثالثة " برامج الحاسوب "









### الخطوة الخامسة : أضف الرسومات المصبرة



هنا أبدأ أتأمل هذه اللوحة الفنية وأضيف عليها بعض الرسومات المعبرة.  
و الفائدة من الرسومات كما مر معك من قبل. أنها تشجع الجانب الأيمن من الدماغ على التذكر وتحرك  
الجانب الأيسر من الدماغ لمزيد من التحليل في جو هادئ غير متوتر!









## الخطوة السادسة: أضف الأقواس الفرعية الأولى و الثانية

و أنا أتأمل هذه اللوحة مرة أخرى طرأت على ذهني فروع جديدة للأقواس المرسومة . فمن هواية القراءة حددت أنني أحب قراءة الكتب الإسلامية و هو موضوع مهم لكل مسلم حيث تزوده هذه الكتب و القراءات بما يفقهه في دينه و دنياه من الأمور الشرعية البسيطة فقد قال الصادق المصدوق محمد صلى الله عليه و سلم: «طلب العلم فريضة على كل مسلم و مسلمة» و المعنى طلب العلم الشرعي الديني . و من الكتب الإسلامية حددت الكتب التي تبحث في الإيمانيات و سيرة المصطفى محمد صلى الله عليه و سلم . أما الكتب الأخرى التي اهوى قراءتها فهي قراءة الكتب المتصلة بفنون هندسة النجاح او البرمجة العصبية اللغوية . لقد استبدلت قراءة الكتب النافعة تماماً بدلاً من قراءة الصحف اليومية و التي أنصح بعدم قراءتها لأنها بالنسبة لي مضيعة للوقت. ومسببة للبرمجة السلبية، أما في هواية الرياضة فأنا أعشق تسلق الجبال و الرحلات الخلوية الكشفية و رياضة السباحة و لعبة الكرة الطائرة . أذكر أنني في أثناء الدراسة للماجستير في أوائل الثمانينات درست مقرراً بأكمله عن التسلق مع التطبيق العملي الذي كان يحتوي على تسلق ثلاثة جبال في ولاية كونكتكت في أمريكا !









## الخريطة الذهنية

خطوة... خطوة

### رسوم جاهزة



قبل أن أنتقل معك الى التمرين التالي. ربما تحب أن تعود نفسك على الرسم البسيط كما هو الآن أمامك.  
من مصادر الرسم البسيط الكتب المتخصصة في فنون الرسم الكاريكاتيري أو تحاكي الرسوم الموجودة في مجلات الأطفال .  
عود نفسك على الرسم و لسوف تبدا وتتنقن هذا الفن .









## الخريطة الذهنية

### خطوة... خطوة

#### تمرين



- ما رأيك الآن أن ترسم خريطة ذهنية لهواياتك. ثم في ورقة خارجية كرر نفس التجربة مع عناوين أخرى مثل :
- ١ - المدارس التي درست بها و من هم أفضل المدرسين و الأصدقاء في كل مرحلة دراسية.
  - ٢ - البرامج التلفزيونية التي تفضل مشاهدتها كل أسبوع.
  - ٣ - ماهي أهم الكتب التي قرأتها؟
  - ٤ - ماهي الخطوات لتحضير شيء ما (المقرئين في إذاعة القرآن الكريم، الإعداد لرحلة،.....)؟
  - ٥ - من هم أبرز من تسمع لهم من إذاعة القرآن الكريم وإلى أي جنسية ينتمون؟
  - ٦ - بماذا يتميز الفريق الرياضي الذي تشجعه عن باقي الفرق؟









# الخريطة الذهنية

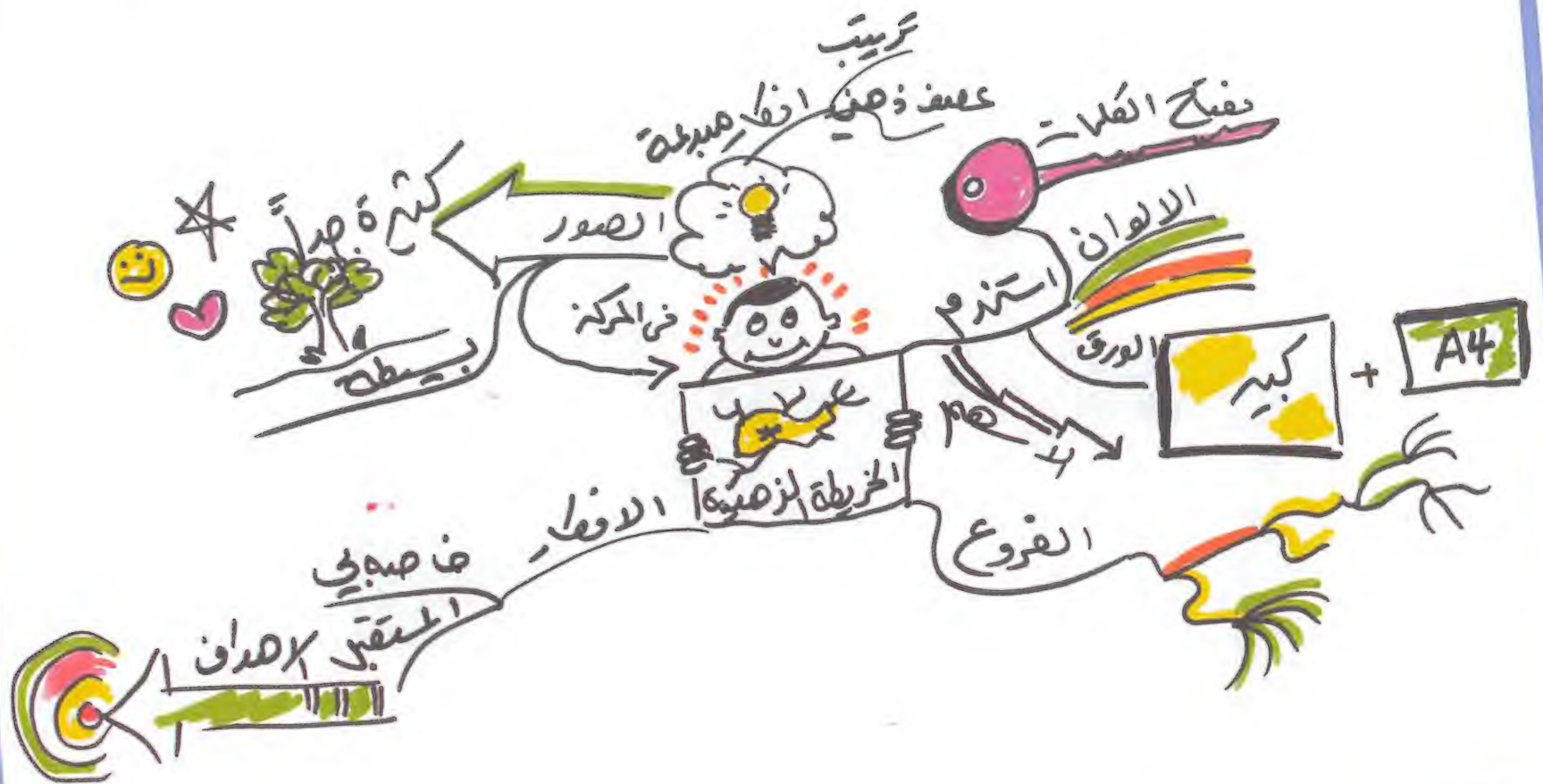
خطوة... خطوة

## الخلاصة

- استخدم ورقة كبيرة او صغيرة و بشكل أفقي .
- ضع العنوان في المركز .
- من العنوان أخرج الفروع في شكل أقواس .
- اكتب على هذه الأقواس مفاتيح الكلمات .
- إذا انتهيت أضف الرسم بجوار مفاتيح الكلمات أو حسب ما تراه مناسباً، واعتبر الخريطة الذهنية لوحة فنية .
- إذا أردت أن تستخدم الخريطة الذهنية للتذكر فارسم رسومات غريبة و مضحكة أو ملفتة لنظرك.
- استخدم الخريطة الذهنية في الوصف الذهني لمشاريعك المبدعة .









# التنمية

## أهداف التنمية

- تحقيق الرفاهية للإنسان
- تحقيق السعادة
- الإرتقاء بمستوى المعيشة

## كيف نتحقق التنمية؟

توفير فرص تعليم بالمجان

مهلك العملة الوطنية

صاية المستثمرين الدمار

## مؤشرات السياسية

وجود دستور ديموقراطي

حرية الصحافة والإعلام

حرية التعبير للأفراد

## مؤشرات التنمية

### المؤشرات الاقتصادية

الإعتماد على مصدر دخل

تورط الدولة بالديون الخارجية

مدى توافر الأمن الاقتصادي في البلاد

### المؤشرات الصحية

مدى انتشار الأوبئة

معدل وفيات الأطفال

نسبة أسرة المستشفيات





# تجارب طلابية في رسم الخريطة الذهنية



### تجارب طلابية في رسم الخريطة الذهنية

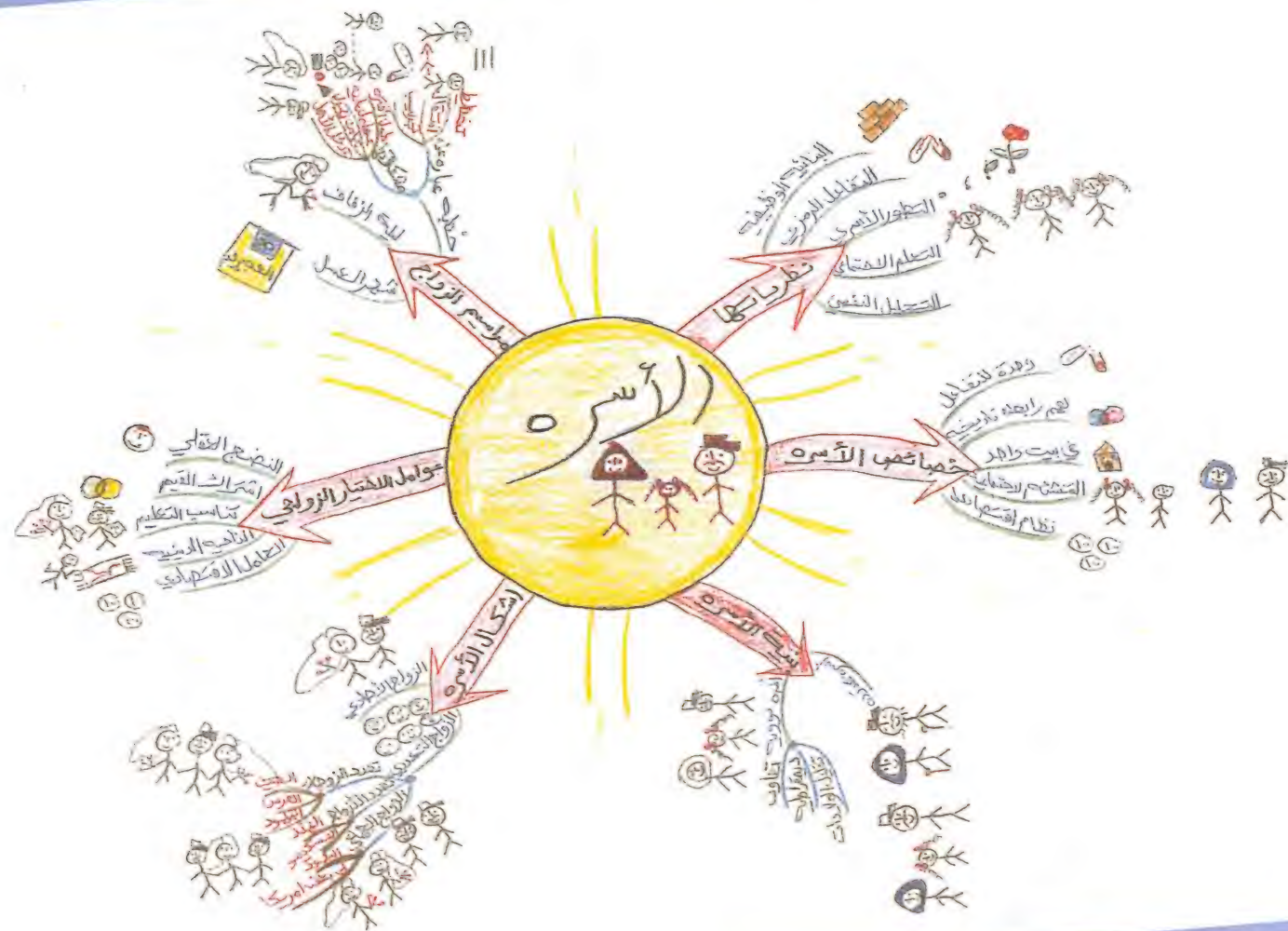


هذه الخرائط التي تجدها في هذا الفصل هي من الطلبة الذين تخرجوا في مادة مهارات دراسية التي بدأت في تدريسها في كلية التربية الأساسية وكلية العلوم الصحية ودورة مهارات دراسية . عادة أشرح المادة في أسبوعين وأطلب من الطلبة تجربة الخريطة الذهنية على إحدى المواد الدراسية، واختبار هذه الفكرة عمليا، وقد كتبت تعليقات الطلبة كما وردت في تقريرهم وبأسلوبهم ووضعت خرائطهم الجميلة مع هذه التعليقات.

وأتمنى إن كنت طالبا أن تبدأ و تجرب و إن كنت ولي أمر أن تعلم أبناءك هذه الأسرار الذهنية السهلة البسيطة.









### قالوا عن تجربة الخريطة الذهنية:

- جربت الخريطة الذهنية واستفدت أموراً منها :
  - ١ - اختصار المنهج الدراسي.
  - ٢ - حفظ المعلومات بسهولة.
  - ٣ - سهولة استرجاع المعلومات.









## الخريطة الذهنية

خطوة... خطوة

- تجربتي في الخريطة الذهنية من التجارب الناجحة وكنت أستعملها أيام دراسة الثانوية العامة، ولكن لم أعرف أنها خريطة ذهنية ولكنني كنت أرسمها بطريقة تختلف عن الطريقة التي تعلمتها في هذه المادة وكانت هذه الطريقة هي الأرسخ في المذاكرة والأسهل، وحفظت الدرس بشكل سريع.
- ساعدتني هذه الطريقة على معرفة أول كلمة من النقاط التي أحفظها في «رسمة» تركزت في المخ وهذا سهل علي كثيراً من الوقت وأراحتني كثيراً في وقت الاختبار. وحصلت على درجة جيدة «٣٠/٢٦» .









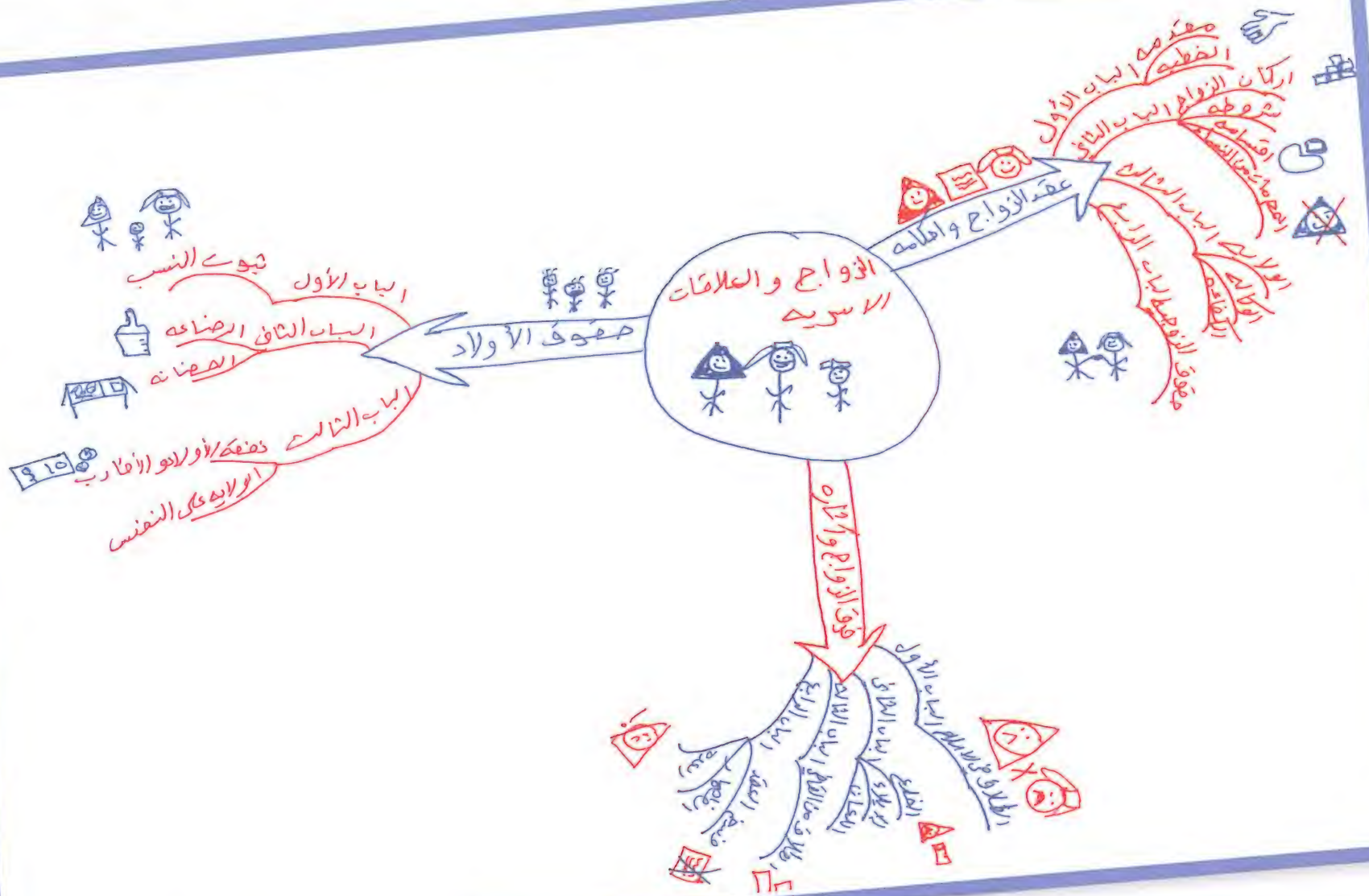
## الخريطة الذهنية

خطوة... خطوة

• أنا طالبة بالقسم الأدبي بمعنى أنني أحبذ الحفظ ولكن الفهم شيء أساسي بحفظي، وكنت أواجه مشكلة هي أنني عندما تكثر أمور الحفظ عليّ فأنتني أنسى البدايات وأنا الآن وبعد أن أخذت مادة «زواج وعلاقات أسرية» وهي مادة مليئة بالمعلومات ودسمه جداً حيث تتعمق بالأمور التشريعية وكنت متخوفة جداً من هذه المادة وكنت أعتقد أنني سوف آخذ بالكثير «جيد» ولكن بعد أن أخبرنا الدكتور عن هذه المهارة الممتعة التي تبسط لنا المنهج أخذت الأفكار الأساسية من الدكتور وجعلت الكتاب كمرجع، وعملت لها خريطة ذهنية فرسمت دائرة وكتبت بوسطها «الزواج والعلاقات الأسرية» وأخرجت أسهما عن الفصول التي يتكون منها المنهج وتفرع منها الأبواب ورسمت الرسومات التوضيحية التي أستوعبها بسرعة. فعند دراستي وكتابتي لهذه الخريطة راجعتها ثم نمت واستقيظت في الصباح وبعد أن أفطرت جيداً راجعت الخريطة الذهنية فقط قبل الامتحان واستغربت بعض زميلاتي مني لحملتي ورقة واحدة أراجعها وهم يراجعون الكتاب المقرر وعند الامتحان أجبت عن الأسئلة براحة وسهولة وكانت جميعها من الخريطة الذهنية وكنت أتذكر الخريطة بكل تفاصيلها أمامي فكنت أحل الأسئلة وراء بعضها وبسرعة وبدون توقف إلى أن انتهى الامتحان وقدمت الورقة إلى الأستاذ وخرجت وأنا متفائلة ومرتاحة لأول مرة وإذا بموعد تسليم الدرجات، وأكثر البنات كنّ خائفات في الامتحان وقد حصلت على ٢٣,٥ من ٢٥ وكنت ضمن ست طالبات ممن حصلن على ما فوق العشرين وعددهن ٤٥ طالبة والحمد لله ثم لك يادكتور على هذه المهارة المهمة.









## الخريطة الذهنية

### خطوة... خطوة



استطعت بواسطة هذه الخريطة أن أقوم بتلخيص أجزاء من للكتاب المقرر.  
وفي يوم الامتحان استطعت وبكل سهولة أن أقوم بمراجعة هذه الأجزاء بكل سهولة بفضل وجود الخريطة  
الذهنية معي. وحتى عندما خرجت من الاختبار سألتني إحدى زميلاتي عن سؤال فلم أقم بفتح الكتاب  
بل أخذت أتخيل شكل الخريطة الذهنية وأستطعت بكل سهولة الإجابة على سؤالها.  
وحصلت في الاختبار على ٢٣ من ٢٥.









## الخريطة الذهنية

خطوة... خطوة

الخريطة الذهنية ساعدتني على اختصار وقت الدراسة ودخول الاختبار وأنا مرتاحة وأهم شيء فيها أنها جعلتني أتذكر بطريقة سريعة وبمجرد تذكر الرسم، أتذكر معها المعلومة التي جربتها في المادة المقررة حيث كانت فيها تفريعات كثيرة. وراجعت هذه الخريطة قبل النوم لكي تثبت وبالفعل فإنني استطعت أن أتذكر كل شيء فيها وكأنها أمام عيني. ويمكن أن أطلق عليها «البرشامة السحرية».





# القراءة متنوعة

## مسح العنوي

العناوين الهامة من الكتاب

ملاحظة الأشكال + الصفح

ملخص البحث

تنظيم المعلومات في المستقبل

## توجيه الأسئلة

تحليل العنوان إلى سؤال

من - ماذا - متى - كيف - لماذا

فهم المعلومات

تفسير النقاط الجوهرية

تنظروا تسألوا ففهموا

# القراءة حفيده

راجع

ضع لنفسك الأسئلة المحتملة للاختبار  
تخصيص وقت لمراجعه

تكرار مراجعة النقاط الهامة  
النظر للملاحظات التي دونت  
بعد الفراغ من الفصل الاول

## تطرية SQ3R روبنسون

## تذكر ونظم

تكرار من أجل الاستلهاء  
أشكال + حروف + أصوات

كتابة النقاط بأسلوبك  
وضع علامات على النص  
راجع السؤال وتذكر الإجابة

## اقرأ

الاطمين عناصر الموضوع  
فهم العناوين والمساائل

البحث عن الإجابات  
اجابة الأسئلة

A=Q

I ♥ READING



## الخريطة الذهنية

خطوة... خطوة



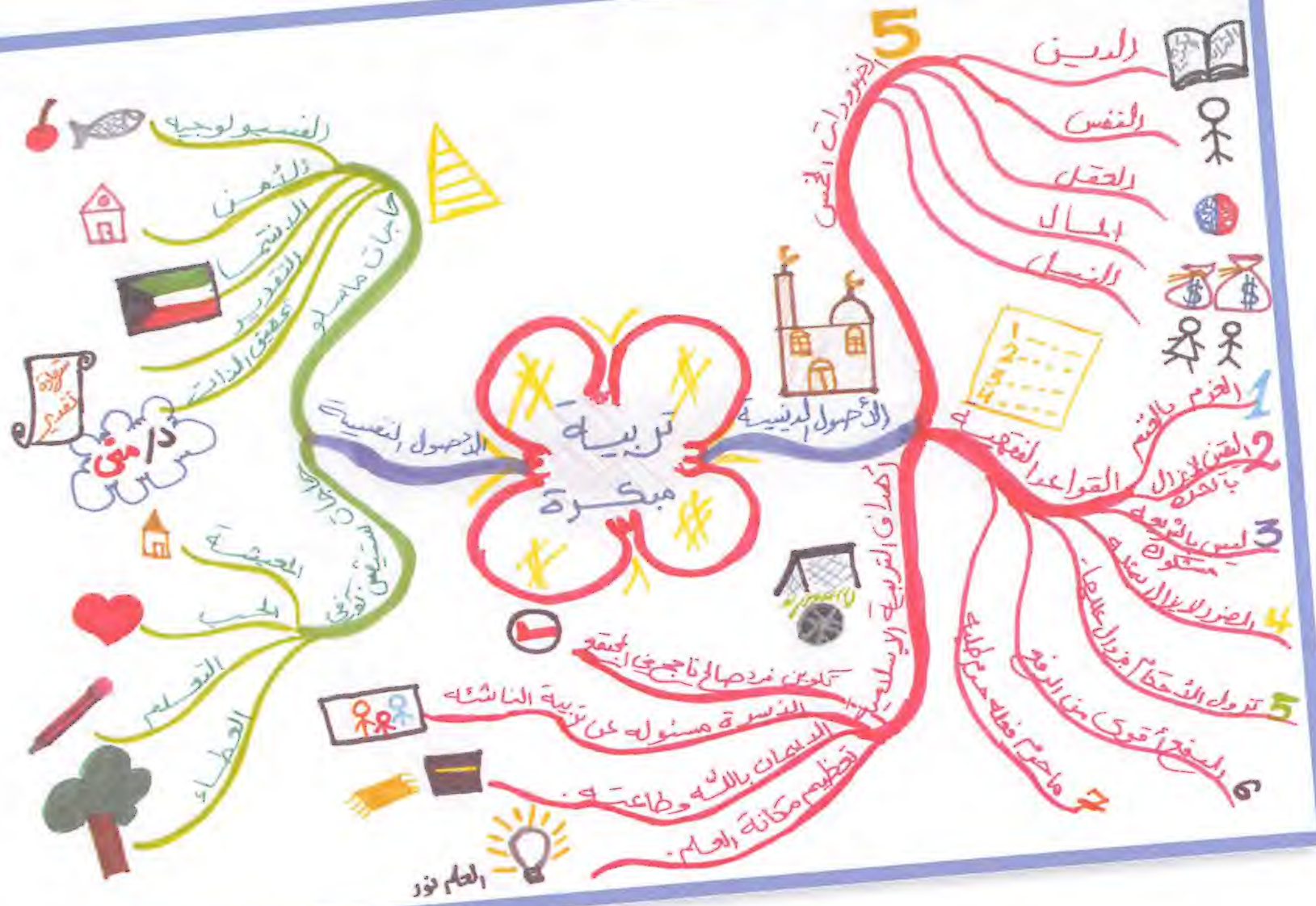
• أسلوب جديد وممتع ومُسلّ لتلخيص وشرح الموضوع وبالأخص المواضيع الدراسية الطويلة والتي تحتوي على مواد علمية دسمة .....

فقد قمت بعمل خريطة ذهنية لمادة التربية واستغرقت مني ساعة واحدة .. وأعتقد أنني تقدمت كثيراً ففي الخريطة الأولى التي قمت بعملها لم أدخل إلى علم النفس استغرق مني عمل الخريطة الذهنية لها أربع ساعات كاملة وأنا فعلاً لا أبالغ في ذلك فهذا ما حصل وكنت أعتقد أنني سوف أقضى أربع ساعات كاملة كلما أردت أن أرسم خريطة لمادة ما .. ولكن الحمد لله بعد أن مارست هذه العملية وتعرفت على الطرق الصحيحة لها أصبح الوقت يتقلص بالنسبة لي حين أرسم أي خريطة ...

وقد ظهر أثر هذه الخريطة في الامتحان حيث قمت بالدراسة المعتادة ثم قمت بمراجعة للخريطة، وفي الصباح قمت بالدراسة من الخريطة فمجرد أن أقرأ النقاط أتذكر أجزاء هذه النقاط وأقسامها وطريقة شرحها وفي الامتحان أتذكر أن الدكتور سأل عن حاجات الطفل في الأسرة فعلى الفور تذكرت الحاجة إلى الغذاء والشراب وأتذكر رسمه الحليب بسرعة في مخيلتي كما أنني كنت أتذكر في أي موقع من الخريطة قد كتبت ذلك وما هو اللون الذي كتبته به كما أنني كنت أتذكر المعلومات بسرعة وحسب ترتيبها في الخريطة .. مما جعلني أحصل على درجات مرتفعة.









## الخريطة الذهنية

خطوة... خطوة

• كان مقرر العلوم وهو مقرر إلزامي يحوي موضوعات علمية عديدة ومن ضمن هذه المواضيع الجهاز العصبي الذي كنت أجد صعوبة كبيرة في فهمه حيث أنه كان متشعب الأفرع والوظائف، وليس من السهل حفظ جميع هذه الأفرع والوظائف وتذكرها بسهولة ويسر، ولكن عندما أتبع الخريطة الذهنية التي وضعت في مكانها صورة لن أنساها ما حييت حيث ظلت هذه الصورة راسخة في ذهني مما كان يساعدني على تذكر التفاصيل المتعلقة بهذا الموضوع، وأستطعت أن أتذكر هذه الأفرع والوظائف بسهولة ويسر دون مشقة وعناء ..

لقد قادتني الخريطة الذهنية فعلاً إلى النجاح فهي الخريطة التي تقود صاحبها إلى طريق النجاح والتذكر بسهولة ويسر وراحة نفسية كبيرة فقد أخذت في الامتحان الأول ٢٢ من ٢٥ وهذه درجة جيدة بالنسبة لإنسانة لا تعشق المواد العلمية ولا تستهويها بتاتا ....









## الخريطة الذهنية

خطوة... خطوة



لقد كانت المادة المقررة مادة صعبة وطويلة وتحتاج إلى وقت طويل لمذاكرتها . لكن بعد أن استعملت الخريطة الذهنية لكل فصل من فصول الكتاب . أصبح دخول المعلومات لعقلي أسهل بكثير . فبدلاً من إمساك كتاب يحوي خمساً وثلاثين صفحة صرت أمسك ست أوراق فقط .  
وقد أدت امتحان نصف الفصل وحصلت على ١٩ من ٢٠ والآن أطمح لعملها مع باقي المواد لأنها طريقة ناجحة وفعالة .









## الخريطة الذهنية

خطوة... خطوة



• طبقت الخريطة الذهنية في جميع المواد التي درستها (عدا مواد الرياضيات) وتناولتها بطريقة مختصرة ومفيدة وتثبت في المخ في آن واحد، واستخدمتها في تذكر بعض النقاط في الامتحان. وما وضعته هنا هي خريطة (الفصل الورقية). وذلك عندما طلب منا أستاذ المادة أن نقرأ الكتاب قبل البدء في شرح المحاضرة، حتى تكون لدينا فكرة. وفعلاً لخصت الفصل على شكل نقاط وكتبت على شكل خريطة ذهنية، وقد أفاد كثيراً في تركيز المادة في ذهني لحين المحاضرة وسبق أن امتحناً الاختبار الثاني في علم النبات فشكرت الله لأنني عملت هذه الخرائط الذهنية للفصول لأنني كنت أدرس لمادتين: «هندسة تحليلية»، و«علم نبات»، ولا أبالغ حين أقول إنه في امتحان علم النبات استذكرت المعلومات وتذكرتها من صفحات الخريطة الذهنية وليس من الكتاب.

وعندما كتبت ما هو مطلوب مني في الأسئلة المقالية وجدت أن العلم يسير معي بلا توقف، فأنا فقط أضع النقاط الرئيسية في الخريطة الذهنية على هامش الورقة وأكتب التفاصيل في الإجابة. والحمد لله أجبت الاختبار بكل ثقة، صحيح أنني لم أحصل على النتيجة بعد، ولكنني أعلم علم اليقين أنني لن أنزل عن معدل الامتياز بإذن الله. وبدأت أطبقها في جميع المواد التي كتبت لها خرائط ذهنية وأنا أدرك أنها أقرب مني في الإمتحان من أوراق الكتاب.









## الخريطة الذهنية

خطوة... خطوة

مارست هذه المهارة في مادة «السنة النبوية» ومادة «الحضارة العربية الإسلامية» لأن هاتين المادتين توجد فيهما تعاريف وأسئلة كثيرة وتتطلب دراسة مستمرة .. وخصوصاً في الحضارة العربية لأن الموضوعات كثيرة ومتشابهة بعض الشيء، لذلك يجب أن أركز عليها وأميز بينها. وأول خريطة ذهنية كانت في مادة الحضارة العربية .. وقبل الامتحان طبعاً درست بما فيه الكفاية، وكنت خائفة لأن الكمية كبيرة والأسئلة صعبة وتحتاج إلى شرح. (وجزاه الله خيراً أستاذ المادة ما يكلف روحه يسأل الطالبات اللي موفاهمين بس عليه يلقي المحاضرة ويطلع .. لذلك اعتمدت على نفسي وجربت الخريطة الذهنية وصراحة أول شيء حبيته في الخريطة الذهنية أنها جمعت أفكاري اللي كانت متشتتة بسبب كثرة الموضوعات)، هذا بالإضافة إلى أنها ساعدتني على الحفظ لأن أنا من طبعي إذا كتبت أحفظ بسرعة والخريطة ساعدتني على الحفظ واسترجاع المعلومات إلى جانب - طبعاً - الدراسة في الكتاب لأن الخريطة بروحها ما تكفي لأن الموضوعات كثيرة، ولا أستطيع تجميعها في ورقة الخريطة ولكن حاولت أن أجمع أهم النقاط الأساسية وقبل أن أدخل الامتحان ألقيت نظرة على الخريطة وتوكلت على الله .. وعند توزيع الدرجات أخذت ٢٧ من ٣٠ وبالنسبة لي كنت سعيدة جداً بهذه الدرجة. وإن شاء الله في المرة اللاحقة سأكون حققت الأفضل.









## الخريطة الذهنية

خطوة... خطوة

بالنسبة لي استخدمت الخريطة الذهنية للمادة المقررة لأنه باعتقادي أن هذه المادة قد يصعب تقسيمها وتنظيمها لأنها مكملية لبعضها وخاصة أن هذه المادة تحتاج إلى شرح في الامتحان فيصعب على الطالبة الإلمام بكل ما فيها من تعاريف وأقوال واستشهادات، لكنني عندما عملت الخريطة الذهنية أصبحت هذه المادة سهلة بالنسبة لي، وأصبحت الأفكار منظمة عند دراستي من خلال الخريطة الذهنية فعند تقديمي للامتحان ولله الحمد لم يصعب علي أي سؤال في الورقة وكأنني أحل الأسئلة والخريطة الذهنية أمامي فأخذت بالامتحان. ولله الفضل والمنة عشرين من عشرين.









## الخريطة الذهنية

خطوة... خطوة



شعرت في البداية أن هذه الخريطة صعبة، ولا تفيدني أكثر من الملخصات، لأنها كما تصورت في اعتقادي مثل الملخصات تماماً. ولكن عندما جريت كتابها في البداية حاولت بالقلم الرصاص إلى أن استطعت أن اكتبها باختصار أكثر ثم استعملت فيها الألوان. فاكتشفت بأنها تختلف كلياً عن الملخصات العادية. لأنها تتميز بالألوان والرسومات الأمر الذي يجعلها ترسخ فعلاً بالذاكرة وجربتها، واكتشفت روعتها عندما جاء موعد الاختبار. لا أنكر بأنني كنت أخشى نسيان الخريطة، ولكن حدث العكس ولم أنسها، بل استطعت أن استرجع ما هو مكتوب فيها من تلخيص كامل للدرس في ذهني، ومنها استطعت أن أجيب على أسئلة الاختبار، وفعلاً ساعدتني كثيراً في الحصول على أعلى الدرجات.









## الخريطة الذهنية

خطوة... خطوة

لقد أفادتني الخريطة الذهنية كثيراً وساعدتني على تذكر البحر وتفعيلاته ورموزه كما ساعدتني على حفظ التفعيلات المشابهة بين البحور والمقارنة بينها، حيث كانت مشكلة بالنسبة لي، لأنني دائماً كنت أخلط بينها، أما الآن فالألوان تلعب دورها في برمجة عقلي وأحس بذلك فكل الأقواس الملونة والكلام الموجود فوقها متلصق في مخيلتي كما أن الخريطة كانت وسيلتي للمراجعة بدلاً من حمل الكتاب ذي الصفحات المتعددة، على العموم ففي امتحاني في بحور الشعر (علم العروض والقافية) ومع استخدامي للخريطة حصلت على ٢٤ من ٢٥ والحمد لله وأيضاً استخدمتها في امتحان «مجتمع الكويت والخليج العربي»، حيث كانت بالنسبة لي كالإشارات الضوئية التي تذكرني بالنقاط الرئيسية، ومنذ نجاحي في هذين الامتحانين قررت عمل واحدة «لسيكولوجية النمو» الذي سوف يكون امتحانه الأسبوع المقبل لثقتي أنها سوف تساعدني على تحقيق النجاح بتفوق إن شاء الله في هذا المقرر وهذه مجموعة من الخرائط الذهنية التي استخدمتها في دراستي كالاختبارات ليست هي الأصلية إنما هي صورة مصغرة عنها، لذلك أردت الاحتفاظ بها لدراسة الامتحان النهائي.





اسلوب التجب



(على صيحتين .. يا أمخل  
يا أمخل)

أساليب  
قواعد  
اللاحنه

اسلوب الإختصاصه



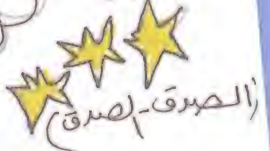
(نفس انكم بخفائر: نحن أنا - انتم - انت)

اسلوب الاستخائه

(يا لكه لستبان لستبان)



اسلوب الإغراء



(الصدق - الصدق)

اسلوب الذنب

من صورته :-



(والسلامه)

اسلوب القصر

وأدواته بقى الاستشار

اعاوفني باستشا



الخريطه الذهنيه لأساليب  
القواعد العربيه :



## الخريطة الذهنية

### خطوة... خطوة

التجربة جداً جميلة وفعلاً ساعدتني على اختصار كل شيء في الدراسة والأهم ساعدتني على اختصار الوقت.. وجعلتني أتذكر المعلومات ببساطة ويسر... كبير... ولقد جربت أنا وصديقتي... وصديقتي في تخصص «تربية بدنية».. ولقد جربت أنا على مادة تخصصية وهي مادة المصارعة... وبعد التجربة والخروج من الامتحان قالت... كانت المعلومات مرتبة في عقلي وكأنني إذا أردت معلومة فما علي إلا أن أطرق عليها الباب فتخرج لي وأقرأها ثم أراها أمامي على الورقة باختصار المعلومات كانت «تتكت عليّ كت»...

أما أنا فلقد جربت أنا في مادة «تطور فكر تربوي» لأن «المادة» كلها حفظ وكما أشرت سابقاً قد حصلت في هذه المادة على ٣٥ من ٣٥ بسبب كل ما قدمته لنا يا دكتور من معلومات وتجارب قيمة... وجربت أيضاً في مادة «بيولوجية الإنسان» وفي مادة تدريبات لغوية وفي مادة ثقافة موسيقية، وفي مادة «مقدمة في تكنولوجيا التعلم» وكانت النتائج كالتالي:

قمت أولاً بتتبع خطوات الخريطة الذهنية، وقمت بأول تجربة بعمل خريطة ذهنية لمادة «مناهج البحث» فعندما بدأت بعمل الخريطة شعرت بأنها رائعة ومفيدة في نفس الوقت، وشعرت بأنها سوف تحصل على هذه المعلومات في خريطة ذهنية واحدة فوجدت من فوائدها:

١ - تلخيص المعلومات بطريقة مبسطة.

٢ - تساعد على تذكر المعلومات بصورة سريعة.

٣ - تفيد بأن المعلومات والأفكار مكتوبة وأنها سهلت عليّ الاختبار أي في صفحة واحدة.

في مراجعة الاختبار في هذا الفصل (البحث العلمي) في الكتاب قمت في أول تجربة في اختبار مناهج البحث وبالفعل شعرت وأنا في الامتحان أن هذه الخريطة متمثلة أمامي بالوأنها. وأنا من النوع الذي لو أعرف الحرف الأول من الكلمة أو جزءاً منها عرفت الإجابة بالفعل شعرت بارتياح شديد فقدمت الامتحان بأداء ممتاز جداً.









## الخريطة الذهنية

خطوة... خطوة

لقد كنت أعاني من ضياع الحفظ في أثناء الامتحان وأستغرق وقتاً طويلاً في استرجاع المعلومات وكنت أحس بالضيق والتوتر، ودائماً أخرج آخر واحدة من الامتحان وعندما طلب مني أستاذي الفاضل نجيب الرفاعي استخدام هذه التجربة في أول امتحان يقابلنا فعندما أتممت دراستي قمت برسم خريطة أجمع فيها المعلومات وأربطها برسومات لأتذكرها. وكان هذا الامتحان يوم السبت الأول من مايو، استخدمت الخريطة الذهنية وكان استرجاعي للمعلومات أسرع فكنت أتذكر أولاً الصورة ثم أبدأ بكتابة المعلومات. والحمد لله كانت التجربة ناجحة وأكبر مثال على نجاحها أني لم أخرج آخر واحدة من الإمتحان.





# أسس بناء الشخصية





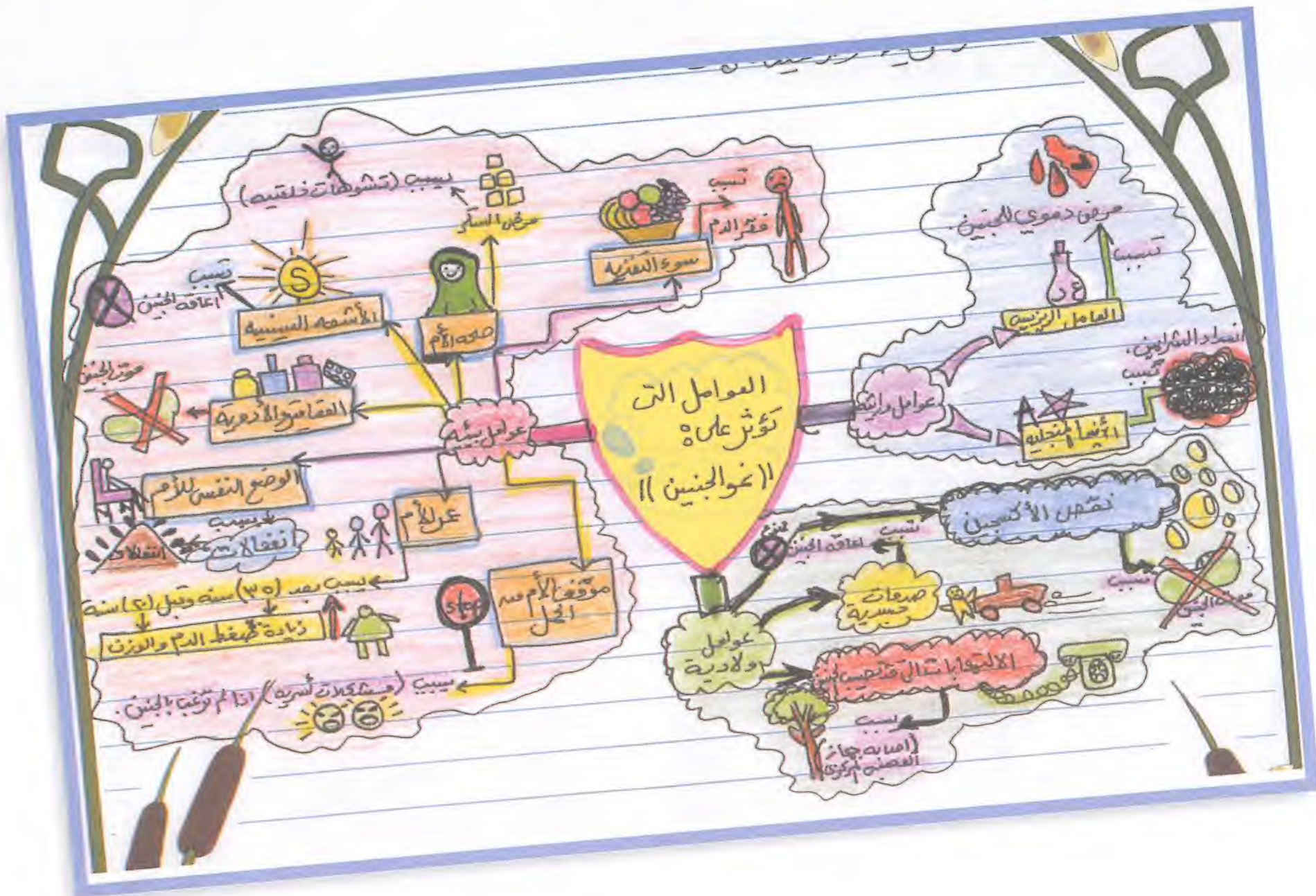
## الخريطة الذهنية

خطوة... خطوة

لقد استخدمت هذه الخريطة الذهنية في المادة المقررة وبما أن المادة بها عناصر دقيقة وكلمات مهمة اهتمت بعمل خريطة ذهنية لها لتذكر المعلومات، فعلاً في وقت الاختبار وجدت أن المعلومات تظهر لي في وقت سريع كذلك استطعت تذكرها عن طريق الصور التي ارتبطت بها الكلمات، فكانت الاستجابة سريعة وحصلت على درجة ممتازة وهي العلامة الكاملة (عشر درجات) وحققت النجاح في هذه المادة، وأيضاً ساعدتني هذه الخريطة الذهنية في اختصار الوقت والجهد في دراسة المادة فعن طريقها استطعت استرجاع المعلومات واستدعاءها وقت الامتحان ولقد حققت كل هذا باختصار شديد.









## الخريطة الذهنية

خطوة... خطوة

عندما قلت يا دكتور في المحاضرة ما الفرق بين البرشامة والخريطة الذهنية فكرت بأنها جداً مفيدة والحمد لله، فأنا بطول دراستي لم أستخدم البرشامة في حياتي كلها، و لكن قلت سوف استخدم الخريطة الذهنية وسوف أجربها وفعلاً قمت أولاً بعمل خريطة ذهنية للمادة العلمية ولكن كانت بدون ألوان فلم استفد منها شيئاً واعتبرتها كأنها ورقة عادية ولكن بعد فترة قمت بتلوينها بألوان جذابة وفعلاً فقد شدد انتباهي وحفظتها سريعاً وخصوصاً الرسومات، فقد ساعدتني كثيراً في تذكر المقرر من المواد المستخدمة والأهداف والمرحلة التعليمية وستة لوحات تعليمية، وقد اختصرت الخريطة بكلمات بسيطة وأنا بمجرد أن أقرأ الكلمة الأولى أتذكر الكلام الذي يتبعها وهذه الطريقة سهلت على الدراسة.









## الخريطة الذهنية

خطوة... خطوة

لقد جربت عمل خرائط ذهنية ومن خلال ما جربت اتضح لي أنها سهلة وواضحة يمكن الرجوع إليها للمذاكرة السريعة، وتذكر المعلومات بسهولة ويسر وأذكر أنني كنت أدرس لمادة «الفيزياء» للامتحان الثاني غير واثقة من الربط بين المعلومات وعندما ذاكرت عملت خريطة ذهنية لموضوعات الامتحان الثاني هذا بالإضافة إلى استخدامي للإيحاءات الإيجابية منها لكي أستطيع أن أربط بين الموضوعات «أنا ذاكرتي قوية» «أنا ممتازة» وصممت الخريطة فكانت خير عون لي بعد الله سبحانه وتعالى ولقد أجبت عن أسئلة الامتحان بلا تردد وكنت غير خائفة أبداً من الامتحان وأعتقد أنني حصلت على العلامة النهائية والحمد لله.

ولقد صممت خريطة أخرى لطرق «البرمجة العقلية».





الفيزياء الكهربائية

هو مقدار الشحنة الحرة من الإلكترونات الحرة في الشحنة الواحدة

شدة التيار الكهربائي



فرق الجهد

هو الطاقة اللازمة لمرارته مقدارها الوحدة

فرق الجهد  
الطاقة  
الشحنة  
فولت  
جول  
كولوم

المستمر  
المتقطع  
التردد  
التيار الكهربائي  
التيار الكهربائي

قانون أوم

عند ثبات درجة الحرارة تتناسب فرق الجهد مع شدة التيار المار بالدائرة

شدة التيار = أمبير  
فرق الجهد فولت  
مقاومة المقاومة أوم

طرق توصيل المقاومات الكهربائية

① توصيل على التوالي

② توصيل على التوازي



## الخريطة الذهنية

خطوة... خطوة

الحمد لله، فبواسطة الخريطة الذهنية حصلت على ١٩ من ٢٠ في الامتحان الأول و٢٨ من ٣٠ في الاختبار الثاني.  
وأحسست بضرورة تطبيقها على باقي المواد وخاصة ذات الحجم الكبير أي في عدد الصفحات.  
وجعلت أختي تطبيقها مع محاولة مني لمساعدتها في رسمها مما جعل تذكرها للأفكار أسرع وأفضل من قبل والحمد لله.







الشكل الخارجي للجذر

مناطق الجذر

- المنطقة الطرفية
- المنطقة النامية
- المنطقة الممتدة
- المنطقة النامية
- المنطقة الطرفية

نموذج الجذر

نموذج الجذر

- الجذر المائل (الزاد)
- الجذر العميق (الزاد)
- الجذر السطحي (الزاد)

- دعامة
- هداية
- منطقة
- نموذج
- نموذج

- نموذج
- نموذج
- نموذج
- نموذج

الوظائف الاقتصادية للجذر

الوظائف الاقتصادية للجذر

وظائف الجذر

- قوة الشرب
- شرب الماء

- تركيب حلول التربة
- المحتوى المائي للتربة
- درجات حرارة التربة
- درجات التربة في التربة

- نموذج
- نموذج
- نموذج

- المنطقة الطرفية
- المنطقة النامية
- المنطقة الممتدة
- المنطقة النامية
- المنطقة الطرفية



## الخريطة الذهنية

خطوة... خطوة

• قمت بتلخيص وظيفة الخلية في مادة: «تركيب وظيفة جسم الإنسان» لأنها صعبة وفحصتها بصورة الخريطة الذهنية وطبقت فيها شروطها وهي:

١ - وضعت العنوان الرئيسي في المركز

٢ - ووضعت مفاتيح لها وهي مكونات الخلية.

٣ - ورسمت أقواساً أو أسهماً

٤ - كتبت بخط كبير.

٥ - لونت اللوحة.

ووضعتها في كل زاوية في غرفتي وفي سيارتي وعلى مكتبي حتى تكون أمامي باستمرار، وهذا ساعدني كثيراً حيث كانت هناك سهولة في حفظ المعلومات وتذكرها بسرعة كما ساعدتني على اختصار الوقت والجهد ولقد قرأتها قبل النوم وقبل دخولي قاعة الامتحان، وفي وقت الامتحان، استطعت أن أكتب كل مكونات الخلية وظيفتها بدون أن أنسى أي نقطة وبسرعة فائقة كأنني أراها أمامي ولقد خرجت من الامتحان وأنا مسرورة جداً وواثقة من نفسي وبالفعل حصلت في هذه المادة على العلامة شبه الكاملة وهذا بفضل الخريطة الذهنية.









## الخريطة الذهنية

خطوة... خطوة

• الخريطة الذهنية أخذت وقتاً حتى تعلمتها، فلقد كنت أجهلها تماماً وأجهل أهميتها وأجهل كيفية عملها، وأول ما بدأت بها بدأت بعملها بقلم رصاص ورسمت صورة كبيرة وكانت الورقة كبيرة جداً والكلمات كنت لا أكتبها فوق السهم إنما أمامه، فكانت المساحة كبيرة ولم أختصر وبعدها حضرت المحاضرة واستمعت لشرحك وقرأت ما في الكتاب فاستطعت أن استفيد منها وعندما طبقتها على مادة «مصطلح الحديث» فهي مادة صعبة جداً بالنسبة لي وكميتها كبيرة ففيها كثير من المصطلحات والتعاريف والمقارنات وبهذه الخريطة استطعت أن اختصرها فلقد حضرت الامتحان، والاطمئنان يملأ قلبي وكنت أشعر براحة وكانت كثير من الزميلات خائفات ولا أبالغ حينما أقول رأيت إحداهن تبكي، فالمادة فعلاً دسمة والمنهج كبير فدخلت الامتحان فإذا ببعض الأسئلة جاءت غير مباشرة ومع ذلك لم أرتبك واتكلت على الله وأجبت الامتحان وأخذت ١٩ من ٢٥ وهذه بالنسبة لي تحسن وأتوقع في الامتحانات القادمة درجات مرتفعة أكثر «إن شاء الله».









## الخريطة الذهنية

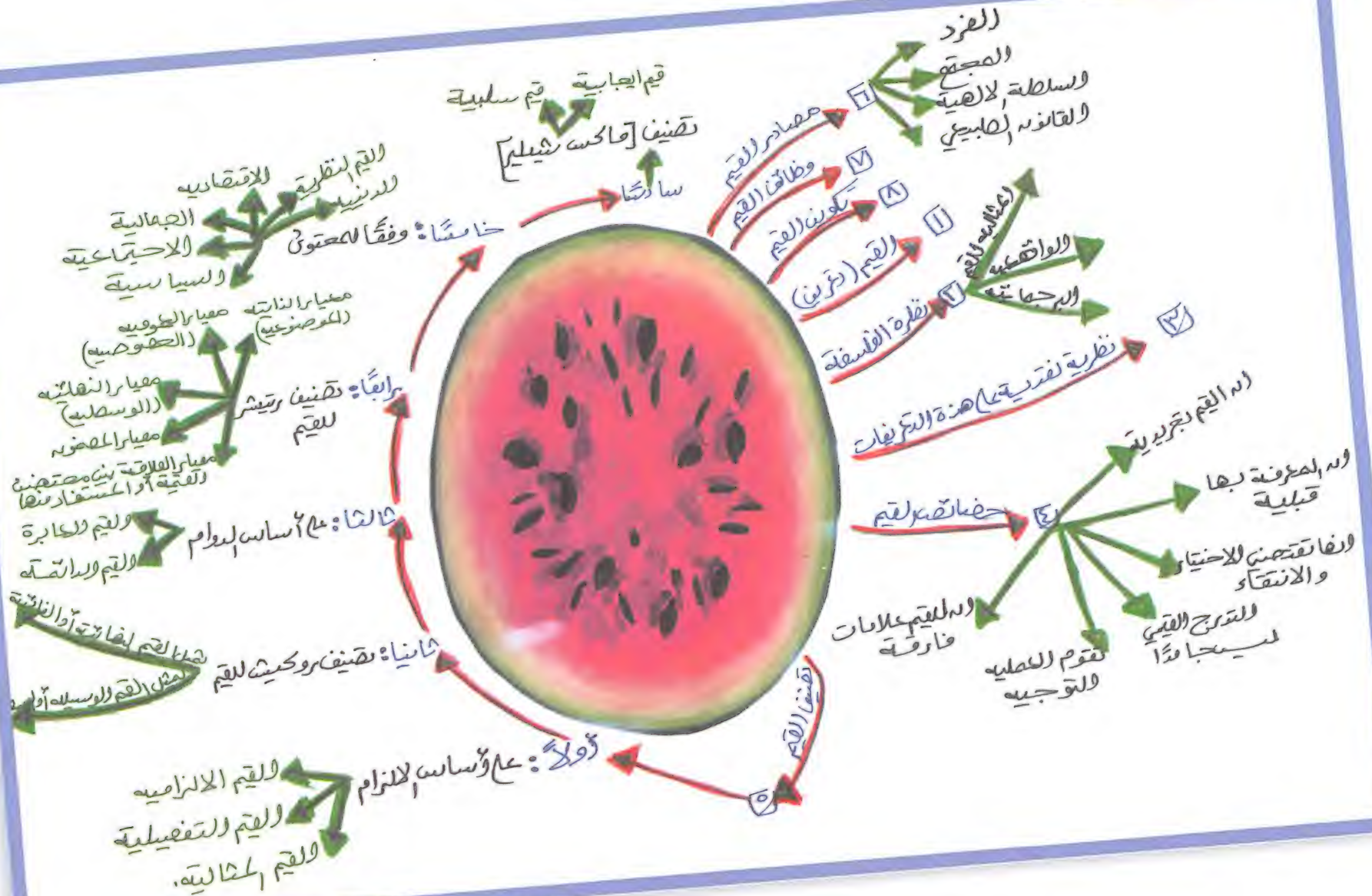
خطوة... خطوة

• كثيراً ما كنت أتذمر وأفكر كيف سيكون تقديمي للبحث وكيف تكون طريقة مناقشته لأنها المرة الأولى التي يطلب مني ذلك وعملت على (كتابة وتلخيص معلوماته المهمة وترتيبها وطبعته) ثم لا أدري ما الذي أتى بي بفكرة عمل مخطط لهذا البحث بحيث تكتب به الموضوعات التي تناولها وأهم النقاط الرئيسية التي قمت بتناولها من خلال الفقرات...

ولم أدرك أن هذا المخطط هو ما يسمى (بالخريطة الذهنية) إلا عندما رأيت ملامح دكتور المقرر وقد ارتسمت عليه ما يسمى بالابتسامة وبدون تخطيط أو تفكير مسبق عندما قمت بتسليمه البحث في اليد اليمنى والخريطة في اليد اليسرى موضحة أنه عمل إضافي قمت به للتسهيل عليه النظرة العابرة على البحث والأسئلة التي يريد أن يطرحها عندئذ ذهب قائلاً (قد بان أن البحث ممتاز وأن هناك أناس يعملون بجد وأناس لا يبالون) وقد سررت بذلك وشعرت بأنني أصبت أول هدف في المباراة وعندما بدأ بالمناقشة، ورأيت استرسالتي بالإجابة والثقة الكاملة عند نطقها وسروره بذلك شعرت أن ذلك حملني من دفة الاحتياط إلى الهجوم ولن يكون ذلك لمباراة اليوم فقط وإنما للموسم كله متوجاً أخيراً بالميدالية الذهبية في المادة فقد نلت الامتياز وكنت من القلة الذين حصلوا على ذلك ولم أعتمد على الخريطة في البحث فقط وإنما في المقرر ككل.









## الخريطة الذهنية

خطوة... خطوة

• قمت برسم الخريطة الذهنية للامتحان في المادة المقررة، وقد كان الامتحان قصيراً ولكن الكمية أكثر من ثلاثين صفحة قمت بتلوينها ثم وضعت الصورة قريبة وكبيرة وقد كانت بالعرض. وجدت أن أفكاري بدأت تبدو أفضل من ذي قبل فقد كانت مرتبة مع سرعة في استدعاء المعلومة بسهولة وسرعة التعلم. فقد حصلت على درجة ٩ من عشرة كانت التجربة شخصية، والرسم ظلت في مخيلتي حتى الآن وباستطاعتي استرجاعها وتذكرها وهذا سيفيدني في الامتحانات النهائية.









## الخريطة الذهنية

خطوة... خطوة

• كنت دائماً أسمع من الطالبات أن مادة العقيدة صعبة يستحيل على الواحدة منا أن تلم بكل ما في المذكرة والكتاب لذلك فإنها لأبد أن تنسى جزءاً من إجابة سؤال أو تنسى الإجابة بأكملها، ففكرت باستخدام الخريطة الذهنية وأن ألم بما في المذكرة بشكل جميل ومبسط، وأن بإمكانني أن أستفيد من عناوين الدروس في رسم الخريطة الذهنية وأستطيع الآن أن أركز على ماذا أخذنا وماذا لم نأخذ، وشعرت أن الخريطة الذهنية خلصتني من الخوف الذي أشعر به وفي يوم الامتحان وبعد دراسة الكمية المطلوبة، استخرجت فقط الخريطة الذهنية عند المراجعة وأحسست أنني أحطت بكل ما في المذكرة، وكنت مطمئنة وعندما دخلت إلى الامتحان وبالفعل أحسست أنني أعرف أن هذا السؤال جوابه في الدرس الذي عنوانه كذا والجواب للسؤال التالي في الدرس الذي عنوانه كذا، وحصلت على درجة مرتفعة في مادة العقيدة ٣٣,٥/٣٥.

والفضل يعود لله ولك وإلى خريطتي الذهنية.









## الخريطة الذهنية

خطوة... خطوة

هذه التجربة استخدمتها أيضاً في ترتيب أفكاري لعمل حقيقية تربوية للمادة حيث أن أفكاري كانت مشتتة ولم يكن لدي تصور عام لها لذلك كان يبدو عليّ الحزن قليلاً، ولكن ما إن أخذت ورقة وقلماً حتى قمت برسم الخريطة وكتبت فيها ماذا أريد أن أفصل وماذا احتاج وكيف سيبدو شكلها بما في ذلك شكلها الخارجي عندئذ ارتحت وأحسست بأنني مرتبة، وأن أفكاري منتظمة وبدأت فعلاً بجمع ما تحتاجه هذه الحقيقة من قصاصات المجلات والجرائد وجمعت أدواتي وأنا الآن بصدد تنفيذ الفكرة والعمل بها فعلاً.. جزاكم الله خيراً.









## الخريطة الذهنية

خطوة... خطوة

اشكرك جزيل الشكر والامتنان على هذه الخطة البسيطة والمفيدة والتي جمعت شتات تفكيري وتركيزي وهي الخريطة الذهنية فقد استفدت منها في دراستي للاختبارات مما جعل الدراسة سهلة وبسيطة وفي البداية قمت برسم الخريطة الذهنية في المادة المقررة التي كانت بالنسبة لي صعبة قليلاً، ولكن مع رسم الخريطة حصلت على الدرجة النهائية .









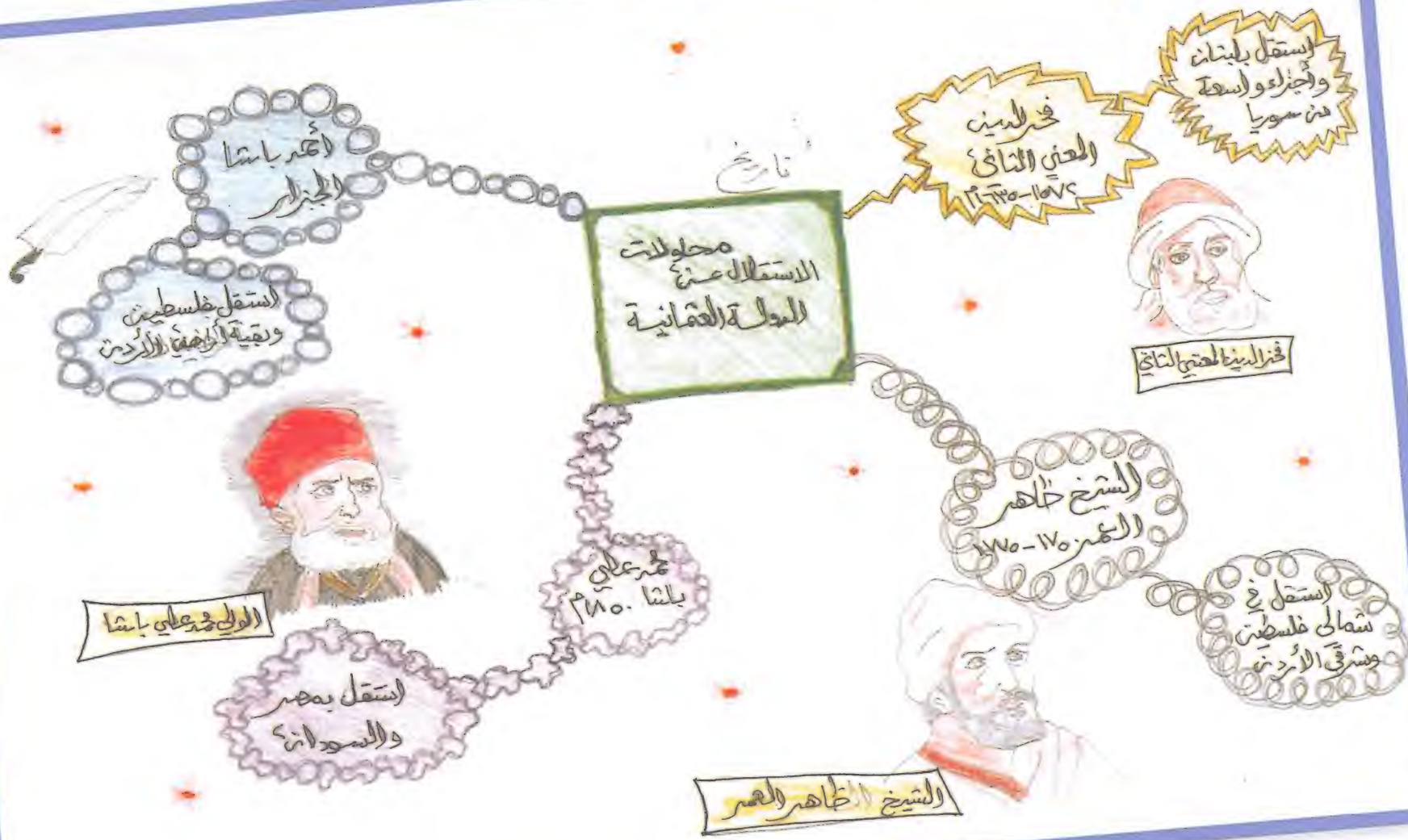
## الخريطة الذهنية

خطوة... خطوة

- صقلت مادة مهارات دراسية هذه المهارة لدي ومكنتني منها أكثر، فسابقاً لم أكن أتمكن من كتابة النقاط الدقيقة أو الصغيرة داخل الخريطة الذهنية، لكن بعد دراسة مادة مهارات أصبحت خريطتي الذهنية أكثر شمولاً وتمكناً وفائدة فالخريطة الذهنية لها فائدة عظيمة إذ أنها تمكنني من جمع المادة في عقلي وكذلك من الإمساك بجميع خيوط المادة وبذلك سهلت علي الدراسة.









## الخريطة الذهنية

خطوة... خطوة

• كتاب المناهج دسم والنقاط فيه كثيرة جدا.. وجربت طريقتك وهي (الخريطة الذهنية) وكل سؤال فيه نقاط كثيرة لذا وضعت لها خريطة بالعرض ووضعت في المركز العنوان الرئيسي وثم وضعت تفريعات ومحاور رئيسية ورسمت أشكالاً بسيطة، مع العلم أنني (ما أعرف أرسم بس طلع الشكل حلو)... بحيث أستطيع أن أدرسه وتنفّث نفسي عندما أدرس المادة بسبب الأشكال وصرت (على طول) أتذكرها.. وقدمت الامتحان بالشكل هذا فرسمت الخريطة على طرف الورقة ومن ثم طبقتها على شكل نقاط في ورقة الامتحان، ومن ثم مسحت الخريطة... وأجبت الأسئلة بمتعة كبيرة.









## الخريطة الذهنية

خطوة... خطوة

- استخدمت هذه المهارة في المادة المقررة حيث كانت المادة صعبة، لأنها تحتوي على مصطلحات علمية كثيرة يصعب حفظها .
- فقدت بعمل خريطة ذهنية للمادة حتى يسهل عليّ استيعاب المصطلحات العلمية، وفعلاً سهلت عليّ الخريطة المذاكرة، بالإضافة إلى أنني تذكرت المعلومات بسهولة في أثناء الامتحان وكذلك ساعدتني على اختصار الوقت والجهد . وكان لها فائدة كبيرة بالنسبة لي حيث حصلت على الدرجة الكاملة.





أهمية لينك (نواة)

البيانات  
مخطط  
مخطط  
مخطط

+ دائرة الاستقبال العادية  
+ دائرة الاستقبال المتكيفة



وجودة تقابل  
\* حسون فلويد

\* رعايتي  
عادي  
عادي

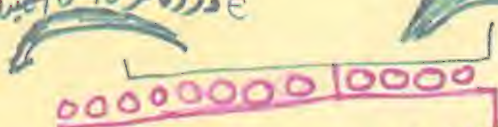
قايضة تأخير

عادي  
الاجزاء  
أوتامينا

الاجزاء  
الاجزاء  
الاجزاء  
الاجزاء  
الاجزاء

الاجزاء  
الاجزاء  
الاجزاء  
الاجزاء  
الاجزاء

e اعزودة فحمها زغور



فرامل انقباضية

فرامل انقباضية

فرامل انقباضية  
فرامل انقباضية  
فرامل انقباضية

فرامل انقباضية  
فرامل انقباضية  
فرامل انقباضية

منع من عظام  
\* عيوبها  
تسبب صفا، كوارث وفقدان  
تسبب وقت طويل لا صحتها  
\* عيوبها  
تسبب وقت طويل لا صحتها  
تسبب وقت طويل لا صحتها

تسبب وقت طويل لا صحتها  
تسبب وقت طويل لا صحتها  
تسبب وقت طويل لا صحتها

تسبب وقت طويل لا صحتها  
تسبب وقت طويل لا صحتها  
تسبب وقت طويل لا صحتها



## الخريطة الذهنية

خطوة... خطوة

• لقد ساعدتني الخريطة الذهنية على استرجاع المعلومات وحفظها بسرعة مع تنظيم أفكارني، وتذكرها بسرعة ولقد استخدمت هذه الخريطة في مادة: «تطور الفكر الإسلامي»، حيث كانت معلوماتها تعتمد على الحفظ وتمت بتجربة الخريطة الذهنية حيث أفادتني كثيراً على الحفظ بسرعة واسترجاع المعلومات في أثناء الامتحان وأيضاً تلخيص المذكرات. وعندما قدمت الامتحان كنت أتذكر الخريطة الذهنية بالرسوم والألوان والأشكال، وأيضاً المعلومات فكان الامتحان سهلاً وواضحاً وسوف أستخدم هذه الخريطة الذهنية في جميع المواد فهي فعالة جداً في حفظ وتلخيص المواد.

ولقد ساعدتني في الاختبار حيث أنني حصلت على درجة ٢٢,٥ من ٢٥ والحمد لله.

فهي خريطة سحرية ومفعولها سحري، «يا سلام أحب الدراسة».





من ثنيء سهل وواضح

العناصر

العناصر

واضح

سهل وواضح

سهل وواضح

سهل وواضح

سهل وواضح

التعريف

الدول هي الوحدات السياسية المستقلة التي لها سلطة على إقليم معين وتتمتع بالسيادة.  
الدول هي الوحدات السياسية المستقلة التي لها سلطة على إقليم معين وتتمتع بالسيادة.  
الدول هي الوحدات السياسية المستقلة التي لها سلطة على إقليم معين وتتمتع بالسيادة.  
الدول هي الوحدات السياسية المستقلة التي لها سلطة على إقليم معين وتتمتع بالسيادة.  
الدول هي الوحدات السياسية المستقلة التي لها سلطة على إقليم معين وتتمتع بالسيادة.  
الدول هي الوحدات السياسية المستقلة التي لها سلطة على إقليم معين وتتمتع بالسيادة.  
الدول هي الوحدات السياسية المستقلة التي لها سلطة على إقليم معين وتتمتع بالسيادة.  
الدول هي الوحدات السياسية المستقلة التي لها سلطة على إقليم معين وتتمتع بالسيادة.  
الدول هي الوحدات السياسية المستقلة التي لها سلطة على إقليم معين وتتمتع بالسيادة.  
الدول هي الوحدات السياسية المستقلة التي لها سلطة على إقليم معين وتتمتع بالسيادة.

كل شيء سهل وواضح

كل شيء سهل وواضح

كل شيء سهل وواضح

كل شيء سهل وواضح

كل شيء سهل وواضح



## الخريطة الذهنية

خطوة... خطوة

• احب أن اضيف تجربتي الناجحة إلى سلسلة التجارب لديكم، فأنا منذ السنة الأولى لي في كلية الشريعة وأنا أستخدم الخريطة الذهنية، ففي مادة اصول الفقة وجدت اسمي عند فرز النتائج A مع الشكر.. وعند ذهابي للدكتور لتقديم الشكر قال لي إنه بحث في ورقتي عن أخطاء فلم يجد وقال ورقتك هي الورقة الوحيدة التي حصلت على درجة ٦ من ٦ كاملة! وفي مادة قضاء ودعوى وإثبات كنت قد تعودت على إعداد خرائط لهذه المادة منذ بدء الدراسة وعند الامتحان النهائي ومع اختبار آخر في نفس اليوم اكتفيت بإلقاء نظرة إلى خرائطي، وتوكلت على الله عز وجل ثم خرائطي فحزت علامات عالية جداً بالرغم من عدم دراستي لهذه المادة بالشكل المطلوب، وقد علمت هذه الخرائط لأحدى قريباتي وكانت قد رسبت في الثانوية العامة فعلمتها الخرائط ثم اتصلت بي في السنة التي تليها وقالت لي باركي لي جبت ٩٢ ٪) وراح أدخل الجامعة بإذن الله، الحمد لله وشكراً لك وشكراً للخرائط الذهنية.









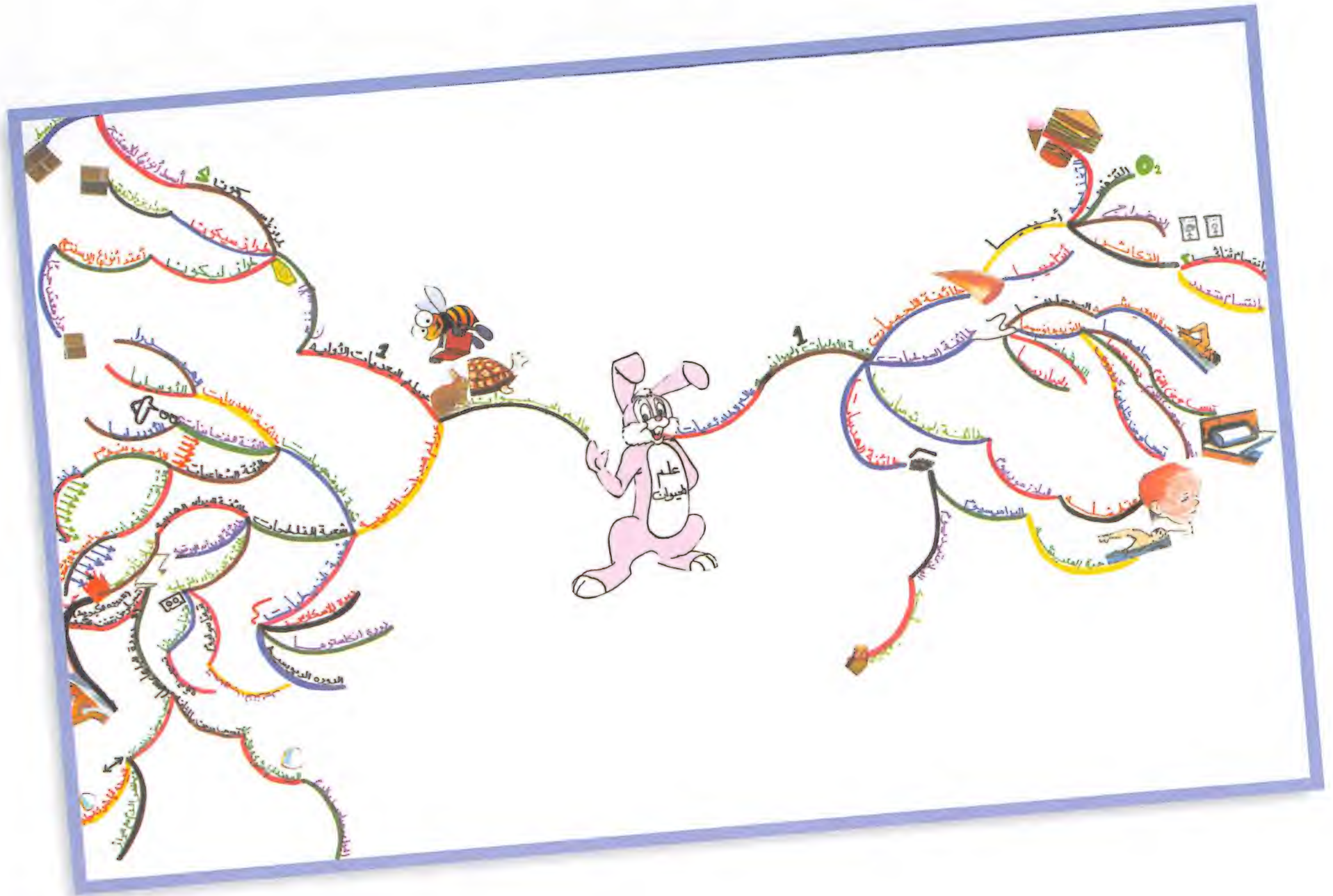
## الخريطة الذهنية

خطوة... خطوة

• استخدمت الخريطة الذهنية في امتحان «مدخل إلى علم الحيوان» لأنه يحتوي على نقاط عديدة كنت أنسى أجزاء منها، وقد قدّمت الامتحان (زين) والحمد لله وأثناء إجابتي للامتحان أحسست بأنني تذكرت المعلومات أسرع من السابق .









## الخريطة الذهنية

خطوة... خطوة

• هي من أفضل الوسائل للحفاظ وخاصة المواد التي تحمل الكثير من المعلومات وبالنسبة لي فقد كانت تجربتي كالتالي:

في البداية لم أصدق ما قاله الدكتور نجيب الرفاعي عن فكرة الخريطة فكنت أقول بأنها مجرد لعبة مع المواد ولكن فعلاً عندما قمتُ بالتجربة أحسستُ بشيء غريب في ذاكرتي ففي المادة المقررة كنت خائفة منها كثيراً لكثرة ما بها من عناوين وأشياء للحفاظ ففكرت بالخريطة الذهنية، وقمت برسم رمز للمقرر «علم نفس» النمو وبدأت أفرع منه التفريعات الخاصة به.

وبمجرد أن قمتُ بالرسم شعرتُ بأنها ركزت في مخي، وقبل نومي بدأت أتذكر كل ما كتبتة، وقبل الامتحان نظرت إلى الخريطة وتذكرت كل المعلومات بصورة سريعة، وكنتُ لا أصدق هذا فقلت سوف أقوم بها في جميع موادتي وفي كل أمور حياتي التي تتطلب مني ذلك.

ودخلت الامتحان وأنا واثقة من نفسي ثقة كبيرة ووجدت الأسئلة سهلة جداً، وشعرت بالسعادة وأنا أجيب على الأسئلة وخرجت من الامتحان وأنا سعيدة جداً وفي محاضرة يوم السبت ١٩٩٧/١١/٨م قام الدكتور بتوزيع أوراق الامتحان علينا، ووجدت ورقتي مكتوباً عليها ٢٤ من ٢٥ وكانت سعادتني لا توصف،...









## الخريطة الذهنية

خطوة... خطوة

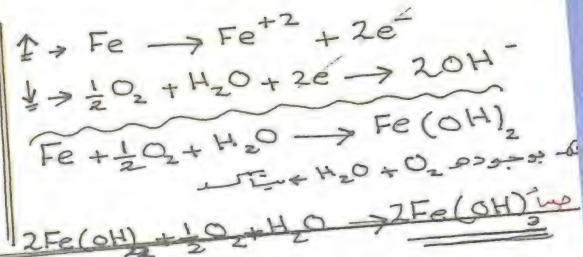
• المقررات العلمية تحتوى على معادلات كثيرة جداً، وتقريباً هي متشابهة، فرسمت الخريطة الذهنية وقمتُ بكتابة القوانين والمعادلات في الخريطة وبدأت بحفظ القوانين، ودخلتُ الامتحان وأنا مرتاحة جداً لعدم نسياني للقوانين وقدمتُ الامتحان وخرجتُ أول واحدة من الامتحان وكان الامتحان سهلاً وواضحاً وفي يوم الأحد الموافق ١٩٩٧/١١/٣٠م استلمتُ الامتحان وأنا حاصلة على ١٩ من ٢٠ وفرحتُ جداً وقال لي الدكتور متولي العباس أن عندي خطأ بسيطاً وذلك بسبب عجلتي.





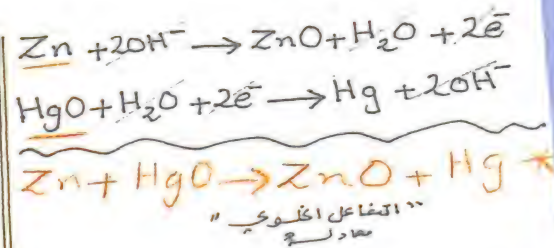
\* يحتاج المسحوق ليعطون الماء ..  
الحواء الرطب أي الماء -  $H_2O$   
 $O_2$  - ٢

Am 19/11



خلفه جافه  
جفيرة الخيم  
هقدوه الامتخانات  
محسرات الكرماني

\* المحبب  $\uparrow$  (Zn) خارجين مغلفه  
\* المحبب  $\downarrow$  (HgO) اليه الزيتيق



١٠٠ "التفاعل الخلوي"  
معادلة

KOH  $\hat{=}$  Zn  $\leftarrow$  (заряд)

дпк  $\leftarrow$

(2) Hgo

الفضلان ← خليفة تارا فيهما  
الفضلان تلقائياً يحصل الوسط الحقيقي بها.  
سواء كان غرضي أو مساعداً "هيسا" هيسا

الحديد من التآكل والصدأ

على اختلاف الجملانية  
والتجسّسات عليه

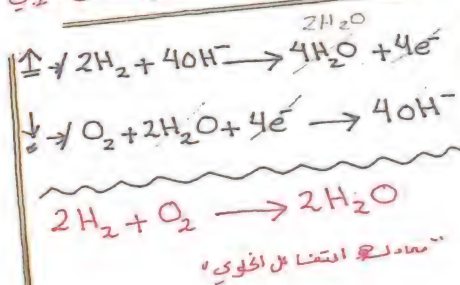
(-)  $\frac{1}{2} \times 2$   
(+)  $\frac{1}{2} \times 2$

وسط قاعري

$\rightarrow$   $\text{H}_2\text{O} \leftarrow \text{H}_2 - 1$   
 $(+) \text{O}_2 \leftarrow -2$

\* طَوَيَّ كَلًا، ٣ حِجْرَاتِ يَفْصِلُ

المحلول الوسطي ← (KOH) للفس قطني الكربون



معادله التفاضل الخوي

الدعوى التقفوف  
لا ذلك

تستخدم في السفن الفضائية  
تنتج ← ١- ماء كهربائي  
← ٢-  $H_2O$  (نقي)

تحویل الحقائق الالیمیانہ  
صباشر الن جاف  
کھربانیہ



## الخريطة الذهنية

خطوة... خطوة

- الخريطة الذهنية شيء عجيب... كلها مميزات وإيجابيات فهي تلخص أي موضوع أردته سواء كان مقرراً كاملاً أو أي موضوع فيها وهي تسهل المراجعة بدرجة كبيرة جداً، فهي بالتالي تعمل على ترسيخ وزيادة نسبة ثبات المعلومات في عقل الإنسان.
- وأستطيع أن أقول إنها أفادتني كثيراً لأنها اختصرت عدداً كبيراً من المذكرات، وكذلك المعلومات ذات الكم الهائل في عدة أسطر متمثلة بالخريطة الذهنية.
- ومما يثبت أنها تساعد على بقاء المعلومات في العقل.. ما حدث بعد أن جربتها في هاتين المادتين، فأنا لا أزال أذكر الخريطين جيداً.









## الخريطة الذهنية

خطوة... خطوة

كنت في بداية حياتي أقرأ الكتاب واحفظه كلمة كلمة، وإذا نسيت أي كلمة أتخبط ولا أعرف كيف أجيب وأكون متوترة وأراجع أكثر من مرة وإذا لم أراجع في قاعة الامتحان أضيع، أما بعد تجربتي للخريطة الذهنية فقد اختصرت الوقت في المذاكرة فبعدما كنت أقضي اليوم كله وأنا ساهرة ومتعبة، أصبحت سريعة في التعلم بعد إن كنت بطيئة، وأصبحت أراجع الخريطة الذهنية وأسترجع المعلومات بسرعة بعد أن كنت أضيع عشر دقائق وأنا أفكر في المعلومة التي نسيته.









## الخريطة الذهنية

خطوة... خطوة

• في اعتقادي أن هذه التجربة من أنجح التجارب التي قمت بها وأكثرها فائدة، وهذه التجربة استخدمتها في كثير من المواد وهي من أكثر التجارب استخداماً ولقد قمت بهذه التجربة في كثير من المواد ووضعت لها عدة نماذج في كل مادة من المواد التي استخدمتها ومنها مادة نبات عام حيث تحتوي هذه المادة على كثير من المعلومات والمميزات فقامت أولاً بدراسة المادة دراسة وافية ثم قمت بعمل الخريطة الذهنية للمعلومات التي درستها ووضعت أولاً رمزاً للمادة ثم وضعت الفروع الأساسية ومكونات هذه المادة ووضعت بعد ذلك لكل مكون الفروع التي يتفرع منها ووضعت لكل فرع صورة أو رسمة تعبر عن هذا الفرع ولكل فرع لوناً وهذه الطريقة أتبعتها مع جميع المواد الأخرى ولله الحمد واتبعت تعاليم الأستاذ وقرأت هذه الخريطة قبل دخولي للامتحان وعندما جلست في قاعة الامتحان أخذت نفساً عميقاً ووضعت الخريطة الذهنية لهذه المادة أمام عيني لأتذكر جميع المعلومات والبيانات.... ولقد استفدت من هذه التجربة في مراجعتي للمادة قبل دخولي قاعة الامتحان.









• استفدت من هذه التجربة - فعلاً - لأنها نفعني في مادة جامدة ولقد استطعت بهذه الرسومات والأقواس أن أجعلها مادة ممتعة، وفي يوم الامتحان فقط راجعت الخريطة واستغنيت عن الكتاب وقدمت الامتحان بكل ثقة وكانت الأفكار تتضح أمامي بشكل متسلسل والذي يساعد على ذلك الأقواس والرسومات، وبمجرد قراءتي للسؤال فهمت الإجابة بكل سهولة وأتوقع أن أحصل على الدرجة الكاملة.







## الخريطة الذهنية

خطوة... خطوة

• الخريطة الذهنية لها الأثر الكبير في ترسيخ المعلومات في ذهن الطالب، وذلك من خلال الطريقة الجميلة في عملية توزيع النقاط المهمة التي تتفرع منها النقاط الفرعية، وذلك لتسهيل عملية الحفظ حيث كنت في السابق أجد مشكلة في عملية الحفظ، ولكن بأستخدام هذه الطريقة وفي المواد الأدبية بالذات وكثرة النقاط وتفرعها. استطعت أن أشرك المخ الأيمن والأيسر في عملية الحفظ، وذلك بأستخدام الألوان والرموز التوضيحية للربط بين النقاط، مما كان له بالغ الأثر في تحسين عملية الحفظ.









## الخريطة الذهنية

خطوة... خطوة

• جريت هذه الطريقة في مادة «تدريبات لغوية» وحصلت على ٢٠,٥ وهذه الدرجة بالنسبة لي تقدم عظيم، لأنني كنت أحصل في الثانوية على درجة أقل من ذلك بكثير، وهذا سبب لي عقدة من النحو ولكن بفضل الله أولاً، ثم فضلك تخلصت من هذه العقدة وأصبحت هذه المادة سهلة بالنسبة لي. أنا أعرف أن الخريطة ينقصها الرسومات ذلك لأن المادة جامدة ولكن استطعت أن أتذكر كل ما أحتاج إليه منها.









## الخريطة الذهنية

خطوة... خطوة

• اكتشفت أن للخريطة الذهنية فائدة كبيرة لم أكن أعرفها من قبل، فهي قد ساعدتني على اختصار الجهد والوقت في الدراسة.

لقد كنت من قبل أذاكر لمدة أسبوع وياليتني أحفظ الدروس جيداً بل أنساها بسرعة وأكون مضطربة قبل الامتحان لأنني أحس أنني ناسية كل شيء وخائفة جداً وأدخل الامتحان وتكون الإجابات متوسطة وليست جيدة جداً.

فجريت الخريطة الذهنية وكلي لهفة وشوق أن أرى نتيجتها فقد جريتها في مقرر «قضايا نحوية» واختصرت الدروس في هذه الخريطة الذهنية، وتركت الكتاب ولم أمسك إلا بهذه الورقة وحفظتها بسرعة وفهمتها أيضاً بسرعة.

وأحسست أن المعلومات ثبتت في عقلي، فقد سهلت لي المادة وأحس أنني أتذكر المعلومات فور رؤيتي للسؤال.

فدخلت قاعة الدرس، وأنا واثقة من دراستي وواثقة أنني قادرة على الإجابة الكاملة.









## الخريطة الذهنية

خطوة... خطوة

• الخريطة الذهنية ساعدتني كثيراً في الامتحان، فلقد جربتُها أول مرة في مادة تركيب «نبات زهري»، حيث لم أعمل الخريطة الذهنية للكتاب كله وإنما لفصل واحد فقط حيث كان هو امتحان الشهر.

كان رسمي للخريطة الذهنية مسلياً جداً، ولكن كانت هناك فكرة، في رأسي بأنني غير قادرة على الرسم ولكن مع الاستمرار بالخريطة لاحظت بأنني متمكنة من الرسم ورائعة إلى حد ما.

إن طريقة الرسم والألوان في الخريطة الذهنية، تساعد على التذكر السريع، حيث أن الرسم مفيد في تذكر الكلمة.

إن الخريطة الذهنية مفيدة ومريحة في أنها عبارة عن ورقة واحدة، في حين أن الطالبات الأخريات كن يراجعن بالكتاب كله...

وبالتالي فإن الخريطة الذهنية مفيدة في اختصار الوقت والجهد والثقل، وأيضاً هي لعبة مسلية ومريحة للأعصاب بألوانها الزاهية ورسوماتها.









## الخريطة الذهنية

خطوة... خطوة

لقد وجدت نفسي أسترجع المعلومات من خلال الخريطة الذهنية... وكذلك أيضاً المراجعة السريعة التي لا تضيع وقتي قبل الامتحان... قمت باستخدامها في امتحان المقدمة في «تكنولوجيات التعلم» نظراً لثقل المادة عليّ ولم أكن أحبها بكلماتها الجامدة وفكرت باستخدام الخريطة الذهنية لتكسر جمودها وتجدها في نفسي وعندما قمت بذلك فعلاً تم ذلك بكل سهولة وبساطة، مما أدى إلى استقرار المعلومات دون تردد في عقلي...  
وقررت بعد ذلك أن أستخدمها في كل المقررات، وذلك لما وجدت من نتيجة جيدة في هذا المقرر وكانت درجتي (١٧ من ٢٠).









## الخريطة الذهنية

خطوة... خطوة

• تجربتي مع الخريطة الذهنية بدأت في المرحلة الثانوية بعد حضوري لدورة «مهارات دراسية» وقد أفادتني كثيرا وبخاصة في المواد العلمية، وعند دخولي لكلية الطب وفي مادة «علم الجراثيم» حيث الأسماء الغريبة والعديدة استخدمت «الخريطة الذهنية» مرة أخرى بصورة مكثفة بعد فشل جميع وسائل المذاكرة التقليدية، مثل كروت الملخصات والجداول، وبفضل الله سهلت على «الخريطة الذهنية» ربط أسماء الجراثيم بالأمراض التي تسببها بصورة ممتعة، وباستخدام الرسومات المضحكة التي أضفت الراحة في جو الدراسة. وفي امتحانات نهاية السنة احتجت فقط لساعات قليلة لمراجعة هذا القسم من المادة التي عادة ما تحتاج أياماً عدة.





• Agglutinin:  
attach. of epi  
of trachea  
&  
Bronchi



• Tracheal  
cytotoxin →  
paralysis of  
cilia



• Paroxysm  
of cough to  
remove mucus

↓  
COUGH

↓  
BLOCK AIRWAY

↓  
Anoxia → Convulsion

↓  
Pertussis Toxin → lymphocyte production

PATHO.

*Killed*  
*vaccine*



DISEASE

WHOOPING  
COUGH

PHASES:-

- Incubation 1-2 weeks.
- Catarrhal phase 1 week
- Paroxysmal → many weeks
- Convalescent phase

LAB — Antibody of *Bordetella*  
Bacterial culture / Bacterial antigen in urine & serum  
Blood count & lymphocyte

DISCRIB *G+ve* *Cocco-bacilli*  
*ONLY* *strict human pathogen*

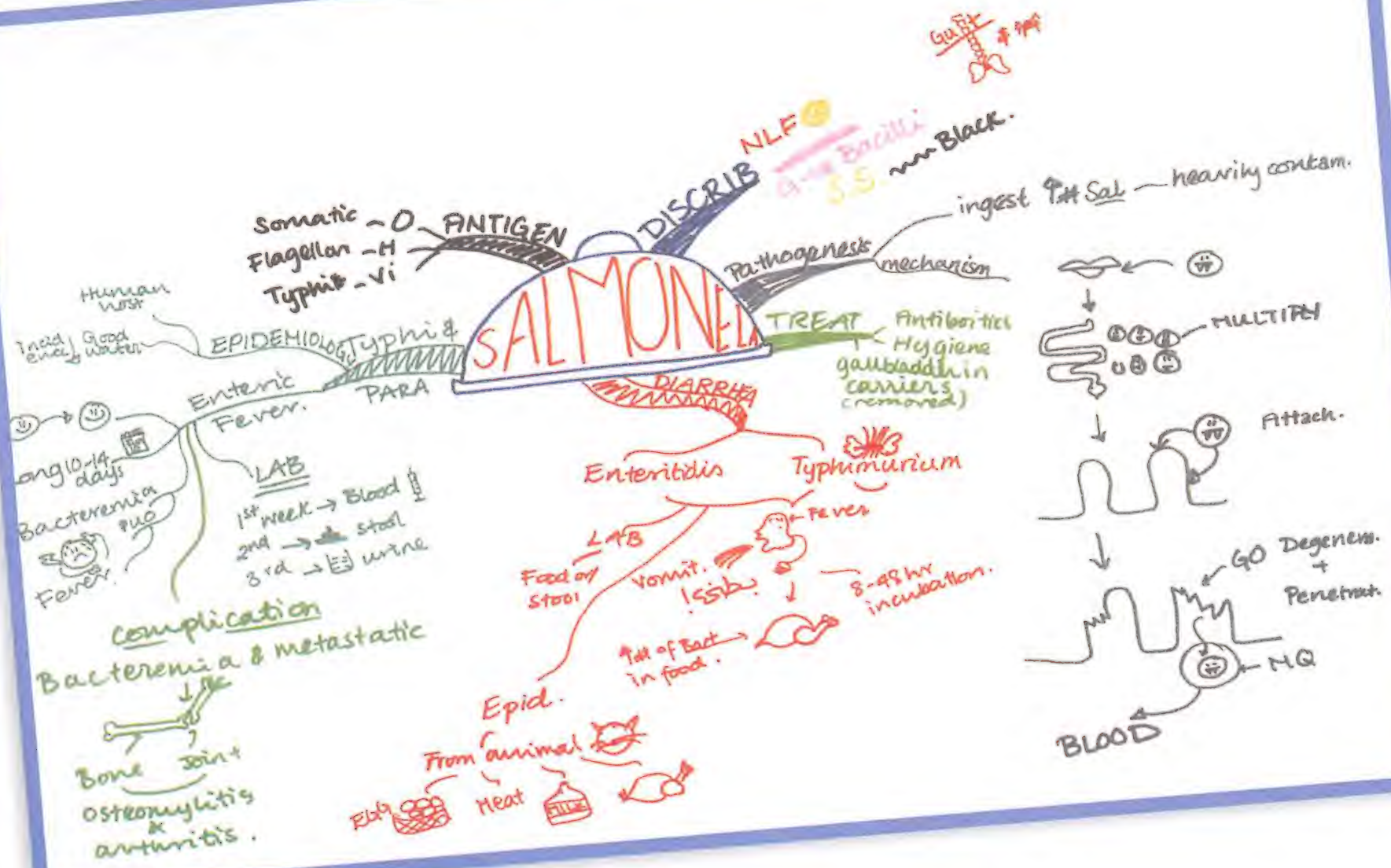
Respiratory infection =  
non-invasive

*erythromycin*



• قرأت الكتاب وبعد أن استوعبت ما قرأت بدأت في التطبيق فوجدتها سهلة مع المذاكرة، وكأني أُلخص المادة التي أمامي فلما رأيته لم أصدق أنني بورقة واحدة لخصت فصلين وكان شكلها بسيطاً جداً مقارنة بالأوراق الكثيرة في الفصلين، لذا أردت أن أتأكد من الذي كتبته مقارنة بالكتاب، فوجدت أن الفصلين كاملاً وأنه بأقل من ساعتين فقط عملت هذه الخريطة ثم قرأتها بالنظر لمدة خمس دقائق ثم نقلتها مرة أخرى دون النظر إليها ومع الكتابة وجدت نفسي والحمد لله وقد ثبتت المعلومات في ذاكرتي ثم ألصقتها في المرأة أمام السرير وعند الصباح راجعتها أولاً، لأن امتحاني كان في أول محاضرة لي في بداية اليوم الساعة العاشرة صباحاً وفي الامتحان وعند الإجابة على الأسئلة المتعلقة بالفصل الأول تخيلت الخريطة في الجزء الأيمن فيها والحمد لله أجبت على جميع الأسئلة التي طبقتها وبعدما انتهيت من الامتحان شعرت بالرضى عن نفسي وبراحة لم أحس بها من قبل. وبعد أسبوع من الامتحان وزعت الأستاذة الاختبارات فحصلت والحمد لله على درجة عالية.







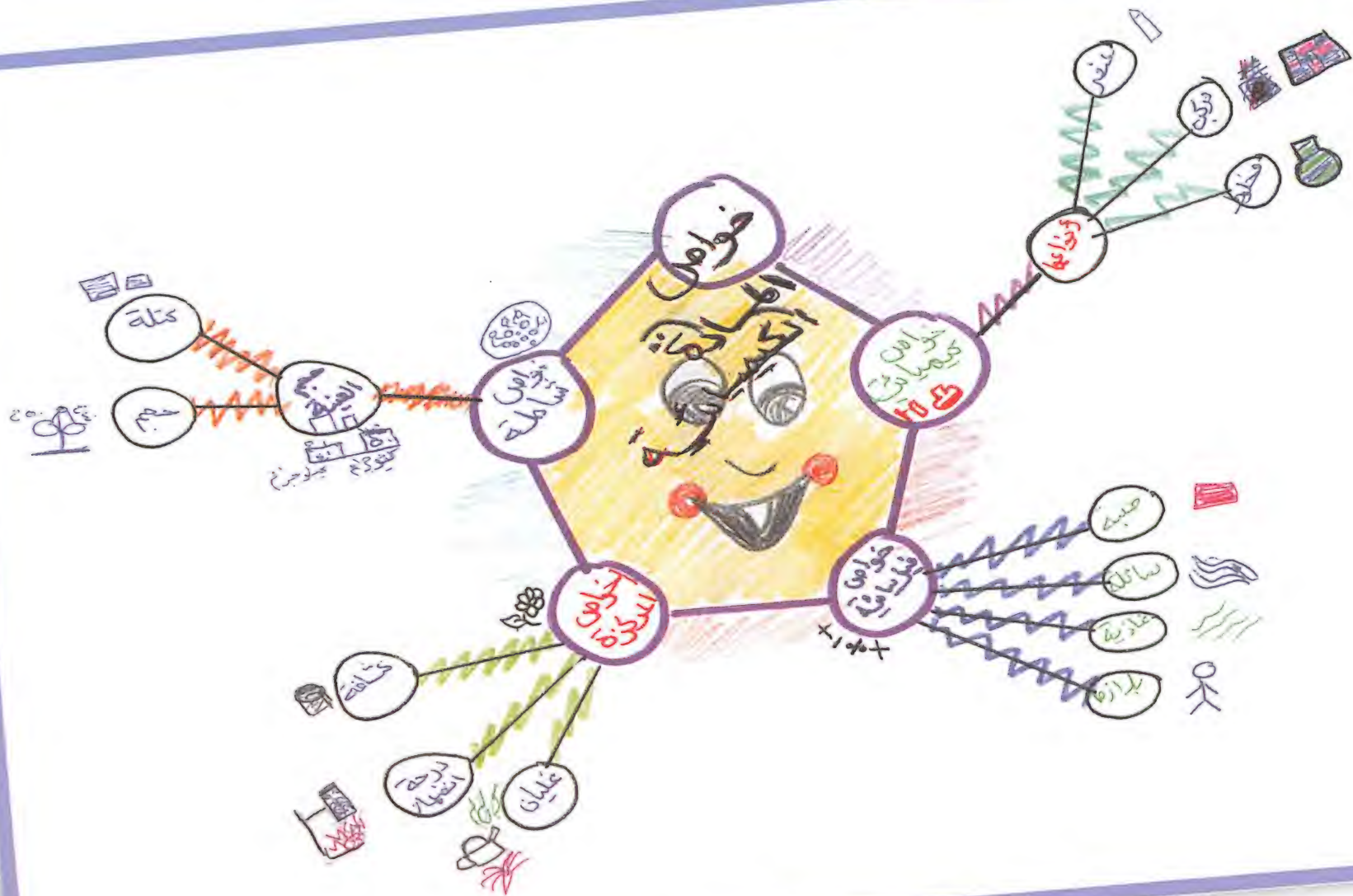
## الخريطة الذهنية

خطوة... خطوة

• قمت بتجربة الخريطة الذهنية على مادة الكيمياء وقمت برسمها وكتابة المعلومات عليها وبشكل مختصر حتى تكون مفتاحاً للمعلومات، وبالفعل في الامتحان كنت كلما صادفني سؤال لا أعرف إجابته أذهب إلى عقلي وأبحث معه على مكان إجابة السؤال، والحمد لله حصلت على درجة عالية. فالخريطة الذهنية تساعد على اختصار الوقت وتساعد على سهولة تذكر المعلومات، ودخلت القاعة وأنا واثقة من نفسي.









## الخريطة الذهنية

خطوة... خطوة

• لقد ساعدتني هذه التجربة في الامتحان لأنها سهلت المادة وبسطتها وهي مادة دسمة جداً وتحتوي على مذكرات كثيرة ومهما حاولت دراستها فإنك سوف تنسى بسبب كثرة الموضوعات والمذكرات لذا قررت في امتحان نصف الفصل أن أستخدم الخريطة الذهنية، فقد ربطت المعلومات بواسطة رسومات وكلمات علي شكل خريطة ذهنية وحوّلتها إلى كلمات مختصرة وملونة وفي أثناء المراجعة رأيت زميلاتي يحملن معهن مذكرات كثيرة، وأوراقاً لا تحصى أما أنا فقد استطعت تلخيص كل فصل بورقة واحدة فحصلت على خمس ورقات، لقد ساعدتني في اختصار الوقت والجهد في الدراسة واسترجاع المعلومات في أثناء الامتحان والنتيجة هي حصولي على درجة مرتفعة ٣١ من ٣٥ وهذا بفضل الخريطة الذهنية.









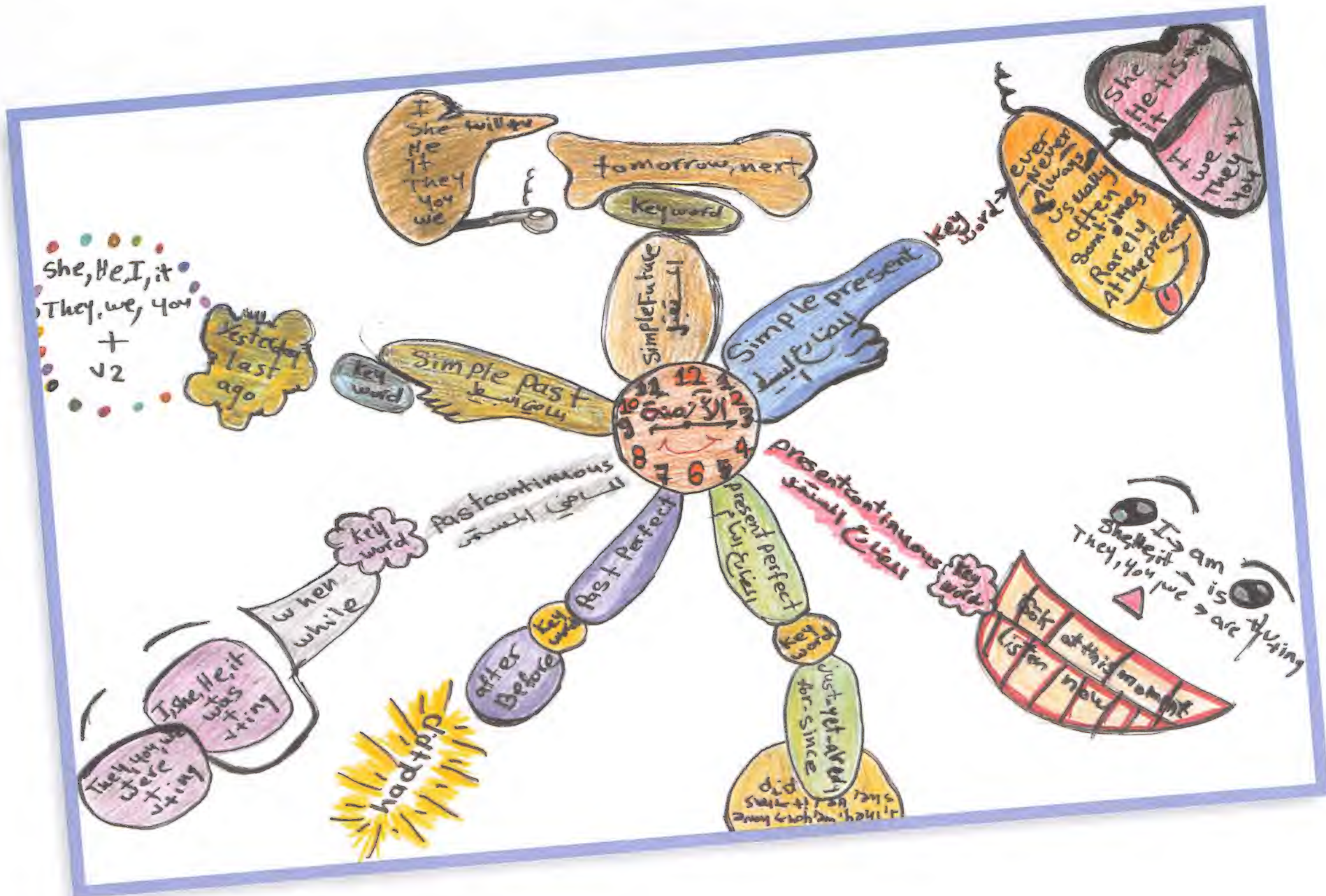
## الخريطة الذهنية

خطوة... خطوة

• منذ أن كنت صغيرة في المرحلة المتوسطة وأنا أواجه مشكلة في كيفية حفظ قواعد اللغة الإنجليزية وبخاصة الأزمنة، والتي تعتبر أساس قواعد هذه اللغة، فقممت بأخذ ورقة بيضاء ونظرت إليها لفترة طويلة جداً وفجأة ظهر في مخيلتي كيفية حفظ هذه الأزمنة، فقممت برسم ساعة لترمز إلى الأزمنة ومن ثم تفرعت منها أزمنة اللغة الإنجليزية، وصاحب هذا الشيء رسومات فكاهية وعند اقتراب موعد الامتحان أصبحت متمكنة منها، وفي موعد الاختبار أي قبل دقائق معدودة من دخولي إلى قاعة الاختبار كنت أقرأ الخريطة الذهنية وتوكلت على الله وقرأت آيات من القرآن الكريم مما جعلتني مطمئنة النفس، وأحمد الله كثيراً فقد كان الامتحان سهلاً وكنت واثقة من نفسي، وأنا أقدم الامتحان، فأحمد الله على الدرجة التي نلتها وبجدارة، وإلى الآن لازلت أحفظ قواعد اللغة الإنجليزية.









## الخريطة الذهنية

خطوة... خطوة

- كلما يأتي وقت المحاضرة يعطيني الدكتور كمية من التعريفات والرسوم (تحتاج إلى) حفظ... وزاد الطين بله أن هذه القوانين بالرموز وليست بالأرقام. وأنها متشابهة وعندما أخذت مهارة الخريطة الذهنية... كنت مترددة في استخدامها.. ولأنني لا أستطيع حفظها أقصد (القوانين) .. لذا استخدمت الخريطة الذهنية.





الوطن العربي :  
ماهية وحدرة  
ومساحته

تطور الخريطة  
السكية للوطن  
العربي

الخصائص الطبيعية  
للوطن العربي :

- موقع الوطن العربي وأهميته
- تضاريس الوطن العربي
- الأقاليم المناخية في الوطن العربي
- الغطاء الطبيعي في الوطن العربي
- الموارد المائية في الوطن العربي

السكان في الوطن العربي :

- أصل السكان
- تركيب السكان
- توزيع السكان
- العوامل المؤثرة فيه

التحول في الوطن العربي :

- أهمية التحوّل في الوطن العربي
- تكيّد التحوّل
- نقل التحوّل
- الآثار المترتبة على ظهور النقطة

الثروة الحيوانية في الوطن العربي :

- حيوانات الحوم والألبان والأصواف
- حيوانات التقط
- الثروة الحيوانية البحرية

الإنتاج الزراعي في الوطن العربي :

- أهمية الزراعة في الوطن العربي
- المحاصيل الرئيسية للزراعة في الوطن العربي
- الحبوب الغذائية في الوطن العربي
- المحاصيل النقدية





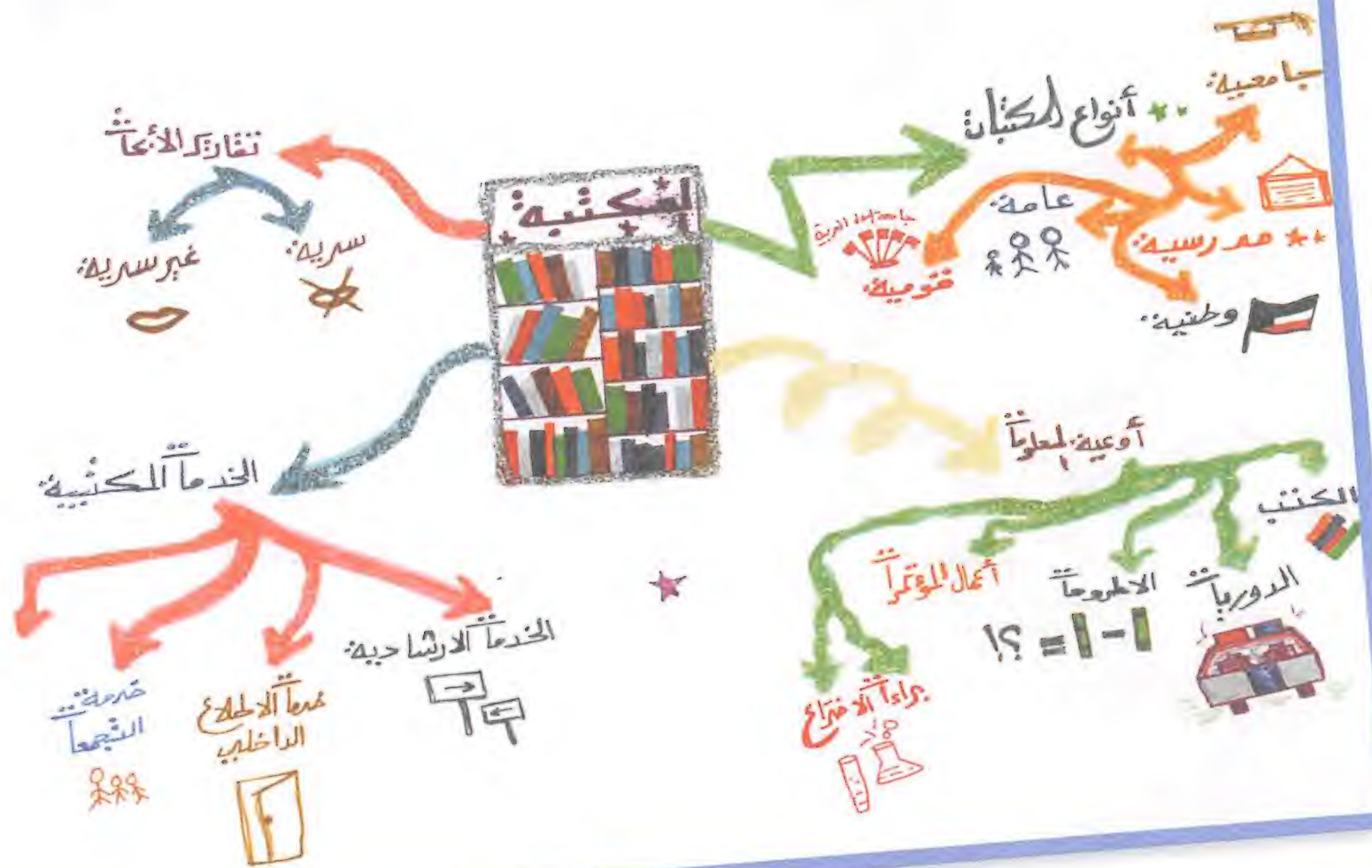
## الخريطة الذهنية

خطوة... خطوة

- الخريطة الذهنية ساعدتني كثيراً على الحفظ وفهم ما أدرس في وقت قصير، وأنا من طبيعتي لا أقدر على الحفظ وأنسى كثيراً إذا حفظت ، والتجربة أكدت لي أن الخريطة الذهنية فعلاً وسيلة ممتازة في الدراسة، ويشكر عليها كل فرد قام بالتفكير فيها.









• ساعدتني كثيراً في اختباراتي ومذاكرتي فأنا دائماً متوترة وقلقة ليس في أثناء الاختبار فقط بل حتى في أثناء الدراسة ولكن مع الخريطة الذهنية أصبحت دراستي سهلة وسريعة وممتعة وبنفس الوقت شاملة على كل شيء فبعد تجربتي لهذه الخريطة ذهب عني القلق والتوتر أثناء الدراسة وأثناء حل الاختبار وبعده كذلك لأنني حصلت بفضل الله وبفضلك يا دكتورنا الفاضل وبفضل الخريطة الذهنية على درجة عالية في «اختيار الزواج والعلاقات الأسرية في الإسلام» وأنا لم أكن أتوقع هذه النتيجة ولكن في الاختبار لم انس شيئاً بفضل هذه الطريقة وأخيراً أود أن أنصح جميع الطالبات باستخدامها، لأنها مفيدة ومنظمة وشاملة وتكون الدراسة معها سهلة وسريعة ومختصرة ومفيدة إن شاء الله، وهي كذلك تبعد الطالبات عن الغش والبراشيم، لأن الطالب لا يحتاج لهذه الأشياء لأنها مكتوبة في عقله لافي ورقة صغيرة.





$$\frac{\text{كتلة المذاب}}{\text{كتلة المذيب + حجم المحلول}} = (M)$$

$$\sum x_i = 1$$

الكسر الجزيئي (x)

$$\frac{\text{عدد مولات المذاب}}{\text{عدد مولات المذاب + المذيب}} = x$$

$$\frac{\text{كتلة المذاب}}{\text{كتلة المذيب}} \times 100 = (\%) \text{ الوزن}$$



$$\frac{\text{عدد المكافئات الجرامية للمذاب}}{\text{حجم المحلول (الليتر)}} = \text{الليارية (N)}$$

$$\frac{\text{كتلة المذاب}}{\text{الكتلة المكافئة للمذاب}} = \text{عدد المكافئات الجرامية}$$

$$\frac{\text{الكتلة المكافئة للمذاب}}{\text{الكتلة الجزيئية للمذاب}} = \text{تكافؤ المذاب}$$

$$P_i = x_i \cdot P_0 \text{ النقي}$$

$$\frac{\text{كتلة المذاب}}{\text{كتلة المذيب}} \times 100 = (\%) \text{ المولالية}$$

$$[H^+] = [OH^-]$$

$$pOH = -\log [OH^-]$$

$$pH = -\log [H^+]$$

$$pH + pOH = 14$$

$$pH = 14 - pOH$$

$$pOH = 14 - pH$$



# أخذ الفرضيات نقسي

لما كنت صغيرة كنت أذهب إلى مدينة طرابلس  
وداعاً أجمع منها بغير سعادة خلاف ما كان  
يُعرفني أنه ضريبي ليست كخريطة  
غيري، وأنا ليست الموضع

لا أغير ولا أنقذ ولا  
أنتقص الأشخاص حولي  
فإنه لكل شخص نموذج  
خاص وعلى أنه أهم  
نموذج الحياة للأشخاص حولي

جميع اختلافي مع أحد إخوتي  
في المنزل أتذكر مرة هذه الفرضية  
فأركز على تغيير طريقة اتصال  
معه فينتج بعد ذلك نجاح النتيجة

سأعمل مع القادمة في المنزل بهذه الفرضية  
فإذا صدر منها خطأ أو تقصير سأفصل  
شخصاً عن سلوكها وأحاول معالجة  
السلوك معاً كما كان بعيداً عنه لأفهمه  
نجاحاً أكبر بأفهمه

المقدّرة عروب المطوع  
٢٠٠٨

دواء كل سلوك نية إيجابية

لا يوجد فشل.. معلومات  
خبرات

أكثرنا مدونه = نجاحاً

الناس لديهم جميع المصادر  
التي تحتاجها... تنتج

عندي صديقات أتساءل دائماً لم يتعرفن  
هذه الطريقة ، وبعد تعاملي هذه الفرضية  
أيقنت أنه جميعهم نواياهم إيجابية  
تتعلق به

المواقف عبارة عن فرص  
وتحديات ونجاحات ، حتى  
المخبرات عبارة عن زيادة  
خبرات ومعلومات

طبقت هذه الفرضية في  
اجتماعي لبعضه الأخطاء  
وقد كنت معتادة على غط  
معي من الأكل ، لكنني  
مبرت أنه أكون مرنة حتى  
في نظام غذائي

لكي أكونه فربما عمل متكامل فإني بحاجة لبعض  
سمعي وعضو بصري وعضو حسي لتتكامل  
جميع المصادر فيؤدي ذلك إلى نجاحنا جميعاً  
فالناس لديهم جميع المصادر التي أحتاجها



# أخطاء في رسم الخريطة الذهنية



### الخطأ الأول

أن يكون العنوان الأصلي في المركز كبير جداً. وفي الصفحة المقابلة لاحظ المساحة الكبيرة للعنوان.  
الخريطة الذهنية تحتاج أن تكتب العنوان الأصلي صغيراً وخاصة إذا كانت عندك مادة كبيرة تريد أن ترسمها وتكتبها







## الخريطة الذهنية

خطوة... خطوة

### الخطأ الثاني

ان تفصل كثيراً في العناوين الفرعية





# الدراسة الذاتية



الدراسة الذاتية

الدراسة الذاتية

الدراسة الذاتية

الدراسة الذاتية

الدراسة الذاتية

الدراسة الذاتية

كانت لفهم القصة تتعدت في أحيانها  
بالتفاصيل، وقد كان لها نصيبها من التفسير أو  
تفسير أو لا تفهم بالدراسات

الأحداث قد لا تكون بكل واضح  
قد تشدد لولا أن القصة قد تكون تكمّلها  
ولها أساليبها الخاصة بتمثيلها، ولها أساليبها الخاصة

قد تخرج من يد المؤلف أو القاص  
ولكن لا يمكن أن تكون القصة إلا ما كان  
مفهومها

تفهم القصة من خلال  
الدراسة الذاتية

قد تكون القصة من  
الدراسة الذاتية  
من خلال القصة  
الدراسة الذاتية

هو قارئ القصة  
عن طريق عناصر القصة  
الدراسة الذاتية

نوع القصة  
الدراسة الذاتية  
الدراسة الذاتية



## الخريطة الذهنية

خطوة... خطوة

### الخطأ الثالث

لا توجد رسومات توضيحية . المخ يتذكر أكثر وأسرع من خلال الرسومات، بل كلما كانت الرسمة غريبة ومضحكة كلما تذكرتها بسرعة .









## الخريطة الذهنية

خطوة... خطوة

### الخطأ الرابع

الخطأ هنا أن الطالب استخدم الخريطة الذهنية بشكل عمودي، و ليس أفقياً و وضع العنوان في بداية الورقة و لم يضعها في المركز .  
إن رسمك للخريطة الذهنية بشكل أفقي يتناسب مع ما تتخيله داخل مخك .  
السؤال الذي بودي أن أطرحه عليك الآن هل ترى الصور داخل مخيلتك الآن بشكل عمودي أم أفقي كأنك أمام شاشة سينمائية ؟  
بالتأكيد كأنك في صالة سينمائية وهذا هو الصحيح .





# سنة النبوة

قائما أو لاه

أنواع

يجمع ما اتصل بسنة قبل العمل أو ما اتصل به شيء من أفعال الله  
 سنة: صفة أو فعل سنة: فعل، العمل صفة العمل  
 الحسن: هو الحسن لذاته الذي يروى عن طريق آفة  
 الحسن لغيره: هو الصفة أو العمل الذي يروى عن طريق آفة

- ١- علم لم يبلغ علم به من قبل أو آخر
- ٢- مرفوعة: السنة - الحسن
- ٣- مرفوعة: السنة - الحسن
- ٤- (كسرة): السنة - الحسن

(سلسلة الرواية)

المحدث: هو من رواه بعد من بعده

الحافظ: هو من رواه بعد من بعده

الحاكم: من أجاز ما رواه المحدث

## \* أبواب رد الحديث \*

ظن في الرواية

سقوط السند

## " الجيز المرود وأنواعه "

الضعيف: هو ما لم يجمع بينه الثقة

- ١- المودعة: بسبب ضعف الرواية
- ٢- الموقوف: ما عوقف عن حبه أو أسنده لأحد أو أكثر
- ٣- الموقوف: هو ما عوقف عن حبه أو أسنده لأحد أو أكثر
- ٤- الموقوف: ما عوقف عن حبه أو أسنده لأحد أو أكثر
- ٥- الموقوف: ما عوقف عن حبه أو أسنده لأحد أو أكثر
- ٦- الموقوف: ما عوقف عن حبه أو أسنده لأحد أو أكثر
- ٧- الموقوف: ما عوقف عن حبه أو أسنده لأحد أو أكثر
- ٨- الموقوف: ما عوقف عن حبه أو أسنده لأحد أو أكثر
- ٩- الموقوف: ما عوقف عن حبه أو أسنده لأحد أو أكثر
- ١٠- الموقوف: ما عوقف عن حبه أو أسنده لأحد أو أكثر



## الخريطة الذهنية

خطوة... خطوة

### الخطأ الخامس



الخريطة الذهنية جاءت للاختصار الشديد أي فقط من ١-٣ كلمات على القوس الواحد .  
الخريطة التي أمامك الآن تجد كأنها بطاقات مختصرة . اقترح بالنسبة للطلبة أو غيرهم أن يجعلوا  
المختصرات في بطاقات صغيرة، و الخريطة فقط لمفاتيح الكلمات .









# الخريطة الذهنية

خطوة... خطوة

## الخطأ السادس

الطالب كتب المعلومة أو مفتاح الكلمة في نهاية القوس، والأصل أن يكتبها على القوس . فالكاتبه على القوس تعطيك مساحة كبيرة للخريطة .









### الخطأ السابع

عدم التناسق في الألوان مابين الأقواس و الكلمات . و السبب هنا أن الكلام لا يكون واضحاً . لاحظ  
عدم وضوح الخط الأحمر مع اللون الأحمر للقوس..أجد أحيانا بعض الطلبة يكتب بالأقلام الخشبية  
ذات الألوان الفاتحة جدا، و بالكاد ترى أو تقرأ الخريطة .  
إن السبب الرئيسي الذي يجعل الذاكرة قوية مع الخريطة الذهنية، هي الصور الغريبة كما أخبرتك  
من قبل و هنا .. يجب استخدام الألوان القوية و المميزة .













# تجارب طلابية في توظيف الخريطة الذهنية للأطفال



### تجارب طلابية في توظيف الخريطة الذهنية للأطفال

فكرة الخريطة الذهنية أتمنى من قلبي أن يتبناها جميع المدرسين في العالم، ولجميع المراحل الدراسية وبالذات المرحلة الابتدائية.

تخيل معي لو أن المنهج الدراسي تحول إلى لوحات بسيطة وسهلة ومسلية، كيف يكون حبك للمادة الدراسية، تخيل معي لو أن قواعد اللغة العربية والتي يشكو الكثير من الطلبة في فهمها وبالذات في المراحل النهائية من الدراسة تحولت إلى لوحات فنية تحتوى على الصور والكلام المبسط، ألا تجعل الخريطة الذهنية الطالب يعشق لغته الأم.

اللغة العربية؟

ما تجده الآن وعلى الصفحات التالية، تجارب ومحاولات أولية لصناعة خريطة ذهنية لبعض المواد الدراسية للمراحل الأولى من الدراسة.









## الخريطة الذهنية

خطوة... خطوة

- في هذه الخريطة الرائعة اجتهد مصممها في أن يضع صوراً كبيرة وكلمات كبيرة كما تشاهد، لطالب صغير والخريطة عبارة عن تلخيص لمادة اللغة الإنجليزية والتي تحتوى ضمن المقرر على دراسة عن الحيوانات الأليفة والتي من الممكن أن يجدها الإنسان في الحقول الزراعية.







لجميع الحيوانات



## الخريطة الذهنية

خطوة... خطوة

• تلخيص للعلوم في اللصف الأول الابتدائي





مبحث الأول: الاستدلال  
مبحث الثاني:





## الخريطة الذهنية

خطوة... خطوة

• هنا يوضح الطالب في المرحلة الابتدائية (الرابع الابتدائي) بعض المعلومات الأولية عن البيت فأنواعه من الأغصان أو الشعر (شعر الحيوانات) أو الطينة أو البيوت الحديثة ثم يتطرق في الشرح إلى المرافق الموجودة في البيت، ثم احتياجات البيت وغرفة. لو كنت مكان مدرس هذه المادة لطبعت هذه الخريطة وبالألوان ووزعتها على الطلبة ليتابعوا الشرح معي، ثم طلبت منهم أن يعيدوا رسمها مرة ثانية من ذاكرتهم، وإذا ما تأكدت أنهم طبقوا هذا التمرين بنجاح أعطيتهم أسئلة شفوية عن البيت وأنا متأكد لو طبقت هذه التجربة فلن يكون عندنا طالب راسب أو متأخر دراسياً، والسبب أنني شجعتهم لاستخدام طاقته في دماغه الأيمن واليسر بواسطة الخريطة الذهنية.









## الخريطة الذهنية

خطوة... خطوة

- هذه الخريطة عبارة عن أدوات صيد السمك قامت برسمها طفلة صغيرة بعد أن شرحت لها أساسيات الخريطة الذهنية، قامت الطفلة بتلخيص الدرس كما هو واضح بكل دقة وذكاء.









## الخريطة الذهنية

### خطوة... خطوة

• هنا نجد خريطة ذهنية لاستخدامات الماء في الحياة وهذا الدرس قد يأخذ وقتاً طويلاً في شرحه، وأنا متأكد إذا ما استخدم مدرس المادة هذه الخريطة فسيجد هو والطلبة متعة في تدريسه، ومنها مثلاً: ممكن أن يعطيهم مدرس المادة هذه اللوحة بدون رسوم ويدون تلوين ويوزعها عليهم في نهاية الدرس لتلوينها ووضع الرسوم المناسبة، وفي الدرس الذي يليه يطلب المدرس مثلاً أن يتقدم أحد الطلبة فيرسم عنصراً واحداً من ذاكرته على السبورة ثم الثاني ثم الثالث. كل طالب يرسم عنصراً .. أليست هذه الطريقة أفضل بكثير من عملية الصراخ والتلقين المصاحب بالنرفزة والأعصاب من الطرفين، المدرس والطالب..!!









## الخريطة الذهنية

خطوة... خطوة

- هذا ملخص أعدته إحدى طالبات مقرر «مهارات دراسية لمادة التربية الفنية» للصف الثاني الابتدائي ووضحت في خريطتها الجميلة التالي:
  - ١ - ألوان الأشياء حولنا.
  - ٢ - مزج الألوان ومن ثم كيف تحصل على لون جديد.
  - ٣ - فوائد الألوان.

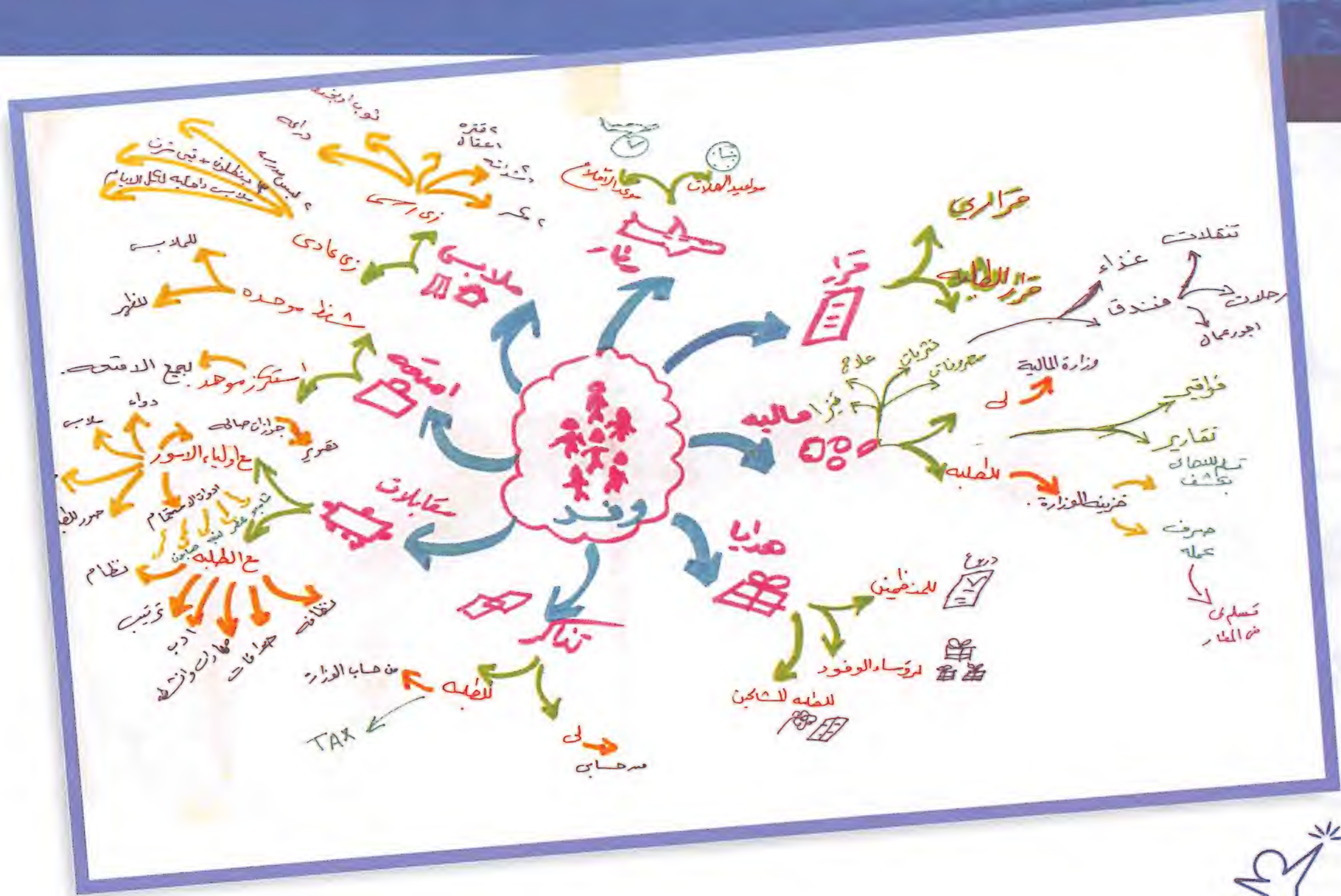






لنحسب مائة للمفاتيح الابتدائية







# الخطوة الذهنية للموظفين ورجال الأعمال

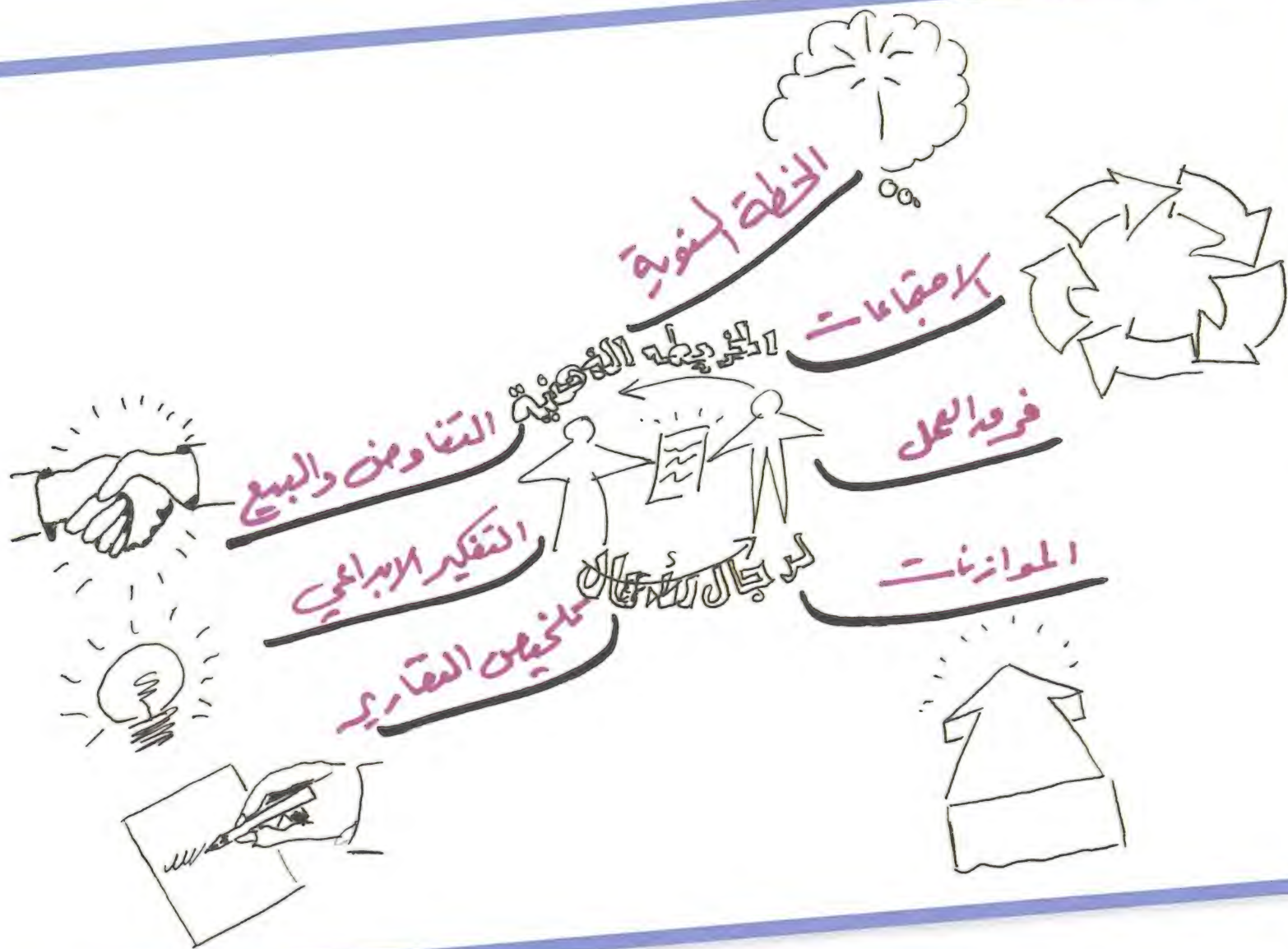


## الخريطة الذهنية للموظفين و رجال الأعمال

الخريطة الذهنية للموظفين و رجال الأعمال ممكن أن تستخدم في التالي :

- إعداد الخطة السنوية و الفصلية.
- الاجتماعات الدورية.
- فرق العمل.
- تلخيص التقارير الدورية.
- إعداد الموازنات.
- التفكير الإبداعي للمشاريع الجديدة.
- التفاوض و البيع.







## كيف يستخدم رجل الأعمال الخريطة الذهنية ؟

كما رأيت سابقا مع تجارب الطلبة، سوف تطبق نفس الفكرة، إلا أن هذه المرة سوف تسقطها على أعمالك اليومية كرجل أعمال .

١ - أنت يمكنك أن تلخص الاجتماع الذي تحضره من خلال الخريطة الذهنية، ففي المركز تضع تاريخ الاجتماع و الأفرع الرئيسية الأولى تمثل النقاط الرئيسية للاجتماع ويمكنك كذلك أن تستخدم الخريطة الذهنية في أن تلخص أقوال المشاركين و تضع رأيك على أقوالهم سواء من تأييد أو تعارض. ستجد و حسب خبرتي، في حضور الاجتماعات أن الاجتماعات المملة ستقلب إلى اجتماعات مريحة لأنك بدلا من إشغال ذهنك في أحلام اليقظة أو أن ترسم أشكالا ليس لها معنى في الورقة التي أمامك و هنا قد تضيع عليك فائدة من الاجتماع . سوف تتمتع بحضور أي اجتماع و ستكون أفضل المشاركين لأنك مركز على جميع النقاط وأنت تستخدم طريقة الخريطة الذهنية . بالمناسبة لا أطلب منك الالتزام الكامل في تطبيق قوانين الخريطة الذهنية فقد تكون في اجتماع طارئ وليس لديك ألوان أو ورقة كبيرة نوعا ما .... إلخ . خذ راحتك و العب مع الخريطة الذهنية وبالطريقة التي ترتاح لها !

٢ - في جلسات العصف الذهني سواء كنت مع نفسك أو مع الآخرين تستطيع أن تستخدم الخريطة الذهنية بكل نجاح :





الطريقة الاولى : أن تعلم و تدرب المشاركين معك الخطوات السهلة للخريطة الذهنية فتوزع الألوان و الأوراق على كل مشارك. وكل مشارك يرسم أفكاره باستخدام الخريطة الذهنية و كذلك يبني على أفكار الآخرين .

الطريقة الثانية : ان تجتمع مع فريق العمل، و على السبورة مثلا ترسم و تلخص الأفكار باستخدام الخريطة الذهنية .

٣ - افتتاحية الجلسة : استخدم الخريطة الذهنية كي تختصر كم الأوراق التي تستخدمها في الجلسات الافتتاحية: مثلا للمؤتمرات أو اللقاءات و هذا طبعاً إذا كنت أحد المتحدثين. وسوف تجد سهولة و بساطة في تحضير كلمتك في وقت التحضير لها و أنت في البيت او في المكتب. و نفس البساطة و السهولة تجدها بمشيئة الله و أنت في قاعة المؤتمرات. أذكرك.. اهتم جدا بالاختصار و التلوين و الرسم لهذا الخريطة .



## الخريطة الذهنية

خطوة... خطوة

### تمرين (1) : تلخيص المقالة

المقالة التالية مأخوذة من مجلة المجتمع، اطلع على المقالة، وانظر الى الخريطة الذهنية لهذه المقالة وجرب أن تتمرن على عمل خريطة ذهنية للمقالة التي تليها .









# صل معنا الفجر

عبد العظيم بدران

abdo1969@islam-online.net



أخي..

إني أحسن الظن بك، وأعلم أنك تتحرق شوقاً، وتمتلي كمدًا، ويفيض بك الهم عندما تفوتك صلاة الفجر.

وأعلم أيضاً أن صدرك ينشرح وقلبك يطمئن ونفسك تطير في أفاق رحبة تحلق في عالم ملائكي طاهر، وتغمرك مشاعر فياضة من الأريحية والنقاء والصفاء والفرحة، وتتشمع عبق الورود والرياحين حينما تصلي الفجر في جماعة بالمسجد.

شعور غامر لا يعدله شعور، مسكن هذا الذي يحرم نفسه منه يوماً بعد يوم، وفجراً بعد فجر، كالعيسى في البيداء يقتلها التلما..

ولما فسق ظهورها مصبول

لكن المشكلة - أخي الحبيب - هي في المكيلات.. نعم المكيلات التي لا تكاد تنفك عنا.. وكلما افلتنا منها طاردتنا والتصقت بنا.. التعب والإرهاق والعمل والمواعيد والزيارات.. التلغاز والقنوات والمباريات.. مكيلات لا تنتهي.. تصرعها حيناً وتصرعنا أحياناً.. نيكى في أعماقنا ندموا بغير ندموع بكاء جاف لا يخفف من وطأته قطرات تتسحرج لتطفئ حرقه المعصية، وتغسل أوضاع الخطيئة.

من ذا يعيرك عينه تكي بها..

أرايت عينا للبكاء تُعار؟  
تعال معي - أخي الحبيب - نستوضح حقيقة المشكلة.

## المدنية الحديثة والأنوار الزائفة

في حياتنا المدنية الحديثة تكاثرت المشاغل والتحم الليل بالنهار، فلم يعد هناك فاصل عند كثير من الناس بين المعاش واللباس، أعني النهار والليل، والوقت يسرق من لا يعي لنفسه، فالحديث ذو شجون.. والمصالح متواصلة، والأنوار تبث ظلمات الليل وتغازل العين لتطرد عنها مسحة النوم إلى ما بعد منتصف الليل، أو حتى قبيل مطلع الفجر، فتنبذ الصرعة في السكون والأنوار في الخفوت، ويخشب النشاط إلى الكسل، ويملأ على الجسد إرهاق غامر لا يستطيع أن ينفك من خفوه إلا بعد ثلثي ساعات أو أقل قليلاً.

القبسات النبوية تبهت السراب: بالنظر

**الإرهاق.. السهر.. العمل.. المواعيد.. الزيارات وانتلغاز: مكيلات تحول دون أدائها في وقتها**

٥٤



عظيم (٢٤) (فصلت)

ولما لا يصعد إلى الأدوار العليا إلا بالمضخات والجهد العالي

وصلاة الفجر درة غالية وجوهرة ثمينة نريد أن نحصل عليها، وفي سبيل ذلك لا بد لنا من التسليح بالعديد من أدوات الجهاد في ميدان النفس والهوى والدنيا والسيطان.

فما تلك الأدوات التي يجب عليك اقتناؤها؟

قبل الوثوب إلى الميدان - نطمئن عليها فيما يلي:

### الاطمئنان على أدوات الجهاد

١. صدق النية: لا شك في صدقها عندك، لكن الذكرى تنفعك.

٢. صناعة الرغبة: إن لم تكن موجودة لديك، أو كانت موجودة ولكنها فاترة.

ولا تحتاج منك هذه الصناعة إلى أكثر من الدعاء، والإلحاح مراراً ومرات.. لله رب العالمين بأن يجعلك مقيم الصلاة.

٣. التشوق القلبي:

بمعنى أنه لا بد من توافر قدر كاف في قلبك من الشوق والحنين يدفعك إلى السباق نحو الحصول على هذه الدرة النفيسة.

ولا مجال هنا لقلب متبلد جامد، لا يرق ولا يهتف، فهذا - والعياذ بالله - له مواضع أخرى.

تهون علينا في المعالي نفوسنا.. ومن يخطب الحسنة لم يُلْهِها المهر

٤. تحري المطمع الحلال:

إلى القبسات المضيفة التي تبهت بنورها هذه الأنوار الزائفة، تلك القبسات التي أشعلها لنا رسولنا الحبيب صلى الله عليه وسلم، سوف نعرف الطريق بنون إرهاب أو حيرة.

وفي الحديث: «كَانَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ يَبْهِي عَنْ النَّوْمِ قَبْلَهَا وَالْحَبِيثُ بَعْدَهَا» (صحيح - قال المنذري: وأخرجه البخاري والترمذي وابن ماجه، وأخرجه البخاري ومسلم والنسائي بنحوه في أثناء حديث أبي بزة الطويل في المواقيت).

قال في عون المعبود شرح سنن أبي داود: (ينهى عن النوم قبلها)، أي قبل صلاة العشاء.

لما فيه من خوف قوت الجماعة.

(والحديث بعدها): أي المحادثة بعدها، لأن يؤدي إلى الإكثار، فيؤدي إلى تقويت قيام الليل بل صلاة الصبح أيضاً.

الآن أنا وأنت في حاجة إلى رفع الواقع الذي نحن عليه.. إليك هذا الجدول:

(قياس صلاة الفجر خلال الأسبوع الماضي)

يفضل ملء الجدول أسبوعياً

صلاة الفجر	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧
جماعة بالمسجد							
بالمسجد قبل الشمس							
بعد طلوع الشمس							
مجموع الدرجات							

مفتاح الجدول، حسب درجات (جماعة بالمسجد):

٧ درجات: مستوى ممتاز، تقبل الله منا ومنكم، إلى الأمام دائماً.

٤ إلى ٦ مستوى معقول.. داوم على الجاهدة.

٣ من صفر إلى ٢ دون المستوى.. اشحذ همك لسباق الميدان.

وأيا ما كان الأمر فإن القرآن يقرر حقيقة مهمة في قول الله تعالى:

﴿وَمَا يُلْقَاهَا إِلَّا الَّذِينَ صَبَرُوا وَمَا يُلْقَاهَا إِلَّا ذُو حِظٍّ





تبحث عن معلومات متمعة ... أو ... عن النجاح فذهب الى موقع النجاح... WWW.MUHARAT.COM... ثم اضغط على هندسة النجاح ٢٣

## كيف تقتل الأفكار الإبداعية في مؤسستك؟

مهيب خضر محمود

إليك عشرة طرق مجربة وموثوقة بها يمكنك الاعتماد عليها من أجل قتل الأفكار الإبداعية لدى موظفيك.. ويمكنك أن تلجأ لإحداها عند الضرورة بحيث تقول للموظف عندما يطرح عليك فكرته:

١. إنها مخالفة لسياسة المؤسسة.
٢. لا تتناسب مع نظام العمل.
٣. لا يمكن الموافقة عليها.
٤. التوقيت غير مناسب.
٥. لم تجرب من قبل.
٦. إنها فكرة عامة وغير محددة.
٧. نحن غير جاهزين لهذا الأمر.
٨. سوف أفكر فيها.
٩. اكتب الفكرة خطأ، وأرجعها إلي.
١٠. دعنا نشكل لجنة.

والواقع أن الأفكار متنوعة وكثيرة، وقد تساوي الواحدة قيمة جوهرة نفيسة، ويعتمد الأمر في النهاية عليك في تقدير قيمتها. لكن تذكر أنك عندما تقتل فكرة أحد موظفيك، فإنك تقتل جزءاً منه أيضاً. وعليك أن تعلم أنه ليس أسهل من قتل فكرة إبداعية في عقل مغلق، تماماً كما هو حال شمعة مضيئة داخل إناء مغلق، فبعد ثوانٍ من انتهاء كمية الأوكسجين في الإناء يكون مصير الشمعة الموت.

وإذا بقي العقل مغلقاً انحسرت القدرة على التعرف أو التمييز بين الأفكار الإبداعية من غيرها. تذكر قصة أن أحد الملوك - قديماً - طلب منه أن يميز بين باقة ورد طبيعية وأخرى صناعية دون استخدام حاسة الشم أو اللمس. وفي ظل جمال الباقين وتشابههما، أزدادت حيرة الملك في البحث عن الحل.

في بداية الأمر حصر تفكيره في إطار الغرفة التي فيها الباقة، فبقي يفكر ويحاول إلى أن شعر بالجزء، ولكن في اللحظة التي وضع فيها دائرة تفكيره وأطلق له العنان سامحاً لبعض تفاسير من الأوكسجين بالدخول إلى المكان وجد الحل.

اتنفع مهزولاً نحو نافذة الغرفة ففتحها سامحاً لبعض إناث نحل الخلية الموجودة في حديقة القصر بالدخول إلى المكان. وبالطبع استقر النحل على باقة الورد الطبيعية، فكان هذا هو الحل.

إذا رجعت إلى كتب التفسير سوف تجد أن الله تعالى قد ضرب مثلاً للقلوب التي تستقبل هدي السماء بشئ أنواعها، فمن هذه القلوب ما يتشرب النور بسهولة فيمسك الماء وينبت الزرع ويخرج الثمر، ومنها ما دون ذلك مما أشار إليه حديث النبي الكريم ﷺ في قوله: «إِنْ سَلَكَ مَا يَعْطِي اللَّهُ بِهِ عَرْ وَجَلَّ مِنَ الْوَهْدَى وَالْعِلْمُ كَعَمَلِ غَيْثِ أَصَابِ أَرْضًا ذَكَاتَتْ مِنْهَا طَائِفَةٌ كَثِيرَةٌ مِنَ الْمَاءِ فَذَاتَتْ الْكَلَّا وَالْعُسْبُ الْكَثِيرُ، وَكَانَ مِنْهَا مَا أَمْسَكَتْ الْمَاءُ فَفَقَّ اللَّهُ بِهَا النَّاسَ فَشَرِبُوا مِنْهَا وَسَقَوْا وَرَعَوْا، وَأَصَابَ طَائِفَةٌ مِنْهَا أُخْرَى إِنَّمَا فِي قِيَعَانٍ لَا تُمْسِكُ مَاءً وَلَا تُثَبِّتُ كَلًّا، فَذَلِكَ مَثَلٌ مِنْ فَحْشَى فِي بَيْنِ اللَّهِ وَبَيْنَ بَعْثِي إِلَيْهِ فَحُكْمٌ وَعِلْمٌ وَمَثَلٌ مَنْ لَمْ يَرْفَعْ بِذَلِكَ رَأْسًا وَلَمْ يَقْبَلْ هَدًى مِنَ اللَّهِ الَّذِي أَرْسَلَتْ بِهِ» (متفق عليه).

أيضاً: ما أجمل غرض البصر، وإسلاك اللسان إلا عن ذكر الله، وشغل الجنان إلا بحب الله. وما أجمل استحضار معية الله تعالى على الدوام. قال إن نبي ربي سيهدين ﴿٣٥﴾، (الشعراء) بعد الحصول على أدوات الجهاد: عليك أن تتثبت من توافرها معك سليمة فعالة. وذلك بالجدول التالي:

### جدول يقيس مدى توافر العناصر ذات الصلة بصلاة الفجر

العنصر	مدى توافره
صدق التوبة	بالكامل ١٠٠%، غالباً ٧٥%، أحياناً ٢٥%، نادرًا ٠%
صناعة الرقبة	
التشوق القلبي	
تحري الطعام الحلال	
الدعاء اللحوح	
وردك القرآني	
التذكر والاستغفار	
صلوات النهار	
غل الذنوب	
المجموع	٩٠ ٧٥ ٦٠ ٤٥ ٣٠ ١٥ ٠

### مفتاح الجدول:

- من ٢٢,٥ إلى ٤٤ أدوات المجاهدة قليلة، عليك تعزيزها.
- من ٤٥ إلى ٦٧ أدوات المجاهدة معقولة، وفضل تعزيزها.
- من ٦٧,٥ إلى ٩٠ أدوات المجاهدة كافية، حافظ عليها.

ليستجيب الله دعوتك، وينبت لحماً من الحلال، فتكون الجنة أولى به إن شاء الله تعالى، ومن تحري الحلال تجنب الشبهات في التعامل مع الآخرين، وفي أوقات العمل وأدواته، وفي المعاملات التجارية. ولا يمكن دعاؤك دائماً: اللهم باعد بيني وبين الحرام كما باعدت بين المشرق والمغرب». قال تعالى: ﴿وَلَوْ أَرَادُوا الْخُرُوجَ لَأَعَدُوا لَهُ عُدَّةً﴾ (التوبة: ٤٦).

### ٥. الدعاء اللحوح

هو: حقيقة العبادة كما نعرفه، ودافع الضر بامر الله، وجانب الخير بقدر الله، وللإلحاح فيه أمر عجيب لا يعرفه إلا من أكرم بكرم الكريم ولطف اللطيف سبحانه وتعالى.

### ٦. وردك القرآني

لتدعيم الصلة بالملا الأعلى، بالحق الذي ما دونه بأمل.

لتهيئة كلمات القرآن قلبك فتدفعه إلى الوقوف في المحراب وجفاء المضجع.

لينبعث النور من بين ثناياك، ويشتد من قلبك، ويختلط به لحكم وعظمتك ودمك.

لتعرف دستورك الذي لا يصح أن تتبنى الدعوة إليه من دون العلم به.

### ٧. الذكر والاستغفار

ليذكرك الله، وليس شرف أكبر من ذلك. ليقوم عليك حارس من الملائكة.

لتدخل في الذكرين الله كثيراً والذكريات.

لتنقل أوضاعك التي طالما تراكت وتسمكت بالقلب مرة بعد مرة.

لتنقل السواد الذي يحجب عنك النور، فقد ان الأوان ولا وقت للترجيع.

لا يعرف الشوق إلا من يكابده.. ولا الصبابة إلا من يعانيها.

### ٨. صلوات النهار

ببهي أن الذي يحسن لفوات صلاة الفجر بسبب تعب وإرهاقه ونومه ونقله.. يسارع ويرابط في الجماعات والسجود الأولى لصلوات النهار. فهذا من تقوى الله في اللحظة التي يمنحك الله بها العون عند نومك وضعفك.

ولا يغيب عن ذهنك أيضاً أن السنن الرواتب (٢١ ركعة) وصلوات الضحى والوتر لها من الآثار المعينة بامر الله تعالى في تهيتك للوصول والفوز بسلاة الفجر.

### ٩. خلّ الذنوب

لكن صفحتك بيضاء ناصعة مهية لتشرب النور وإنبات الزرع وجني الثمر بدون كبير جهد ولا معاناة مخاض.

اقرأ معي قول الله تعالى من سورة الرعد: ﴿أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَسَالَتْ أَوْدِيَةٌ بِقَدَرِهَا فَاحْتَمَلَ السَّيْلُ زَبَدًا رَابِيًا وَمِمَّا يُوقُونَ عَلَيْهِ فِي النَّارِ ابْتِغَاءَ حِلٍّ وَاتِّغَابٍ زَبَدٌ مِثْلَهُ كَذَلِكَ يُضْرَبُ اللَّهُ الْحَقَّ وَالْبَاطِلَ فَأَمَّا الزَّيْبُ فَضَلْهُ خِفَاءً وَأَمَّا مَا يَبْعَثُ النَّاسُ فِيمَكَ فِي الْأَرْضِ كَذَلِكَ يَضْرِبُ اللَّهُ الْأَمْثَالَ﴾ (الرعد).

ربما تسألت: ما صلة هذه الآية بالموضوع؟

اقرأ معي قول الله تعالى من سورة الرعد: ﴿أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَسَالَتْ أَوْدِيَةٌ بِقَدَرِهَا فَاحْتَمَلَ السَّيْلُ زَبَدًا رَابِيًا وَمِمَّا يُوقُونَ عَلَيْهِ فِي النَّارِ ابْتِغَاءَ حِلٍّ وَاتِّغَابٍ زَبَدٌ مِثْلَهُ كَذَلِكَ يُضْرَبُ اللَّهُ الْحَقَّ وَالْبَاطِلَ فَأَمَّا الزَّيْبُ فَضَلْهُ خِفَاءً وَأَمَّا مَا يَبْعَثُ النَّاسُ فِيمَكَ فِي الْأَرْضِ كَذَلِكَ يَضْرِبُ اللَّهُ الْأَمْثَالَ﴾ (الرعد).

ربما تسألت: ما صلة هذه الآية بالموضوع؟

اقرأ معي قول الله تعالى من سورة الرعد: ﴿أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَسَالَتْ أَوْدِيَةٌ بِقَدَرِهَا فَاحْتَمَلَ السَّيْلُ زَبَدًا رَابِيًا وَمِمَّا يُوقُونَ عَلَيْهِ فِي النَّارِ ابْتِغَاءَ حِلٍّ وَاتِّغَابٍ زَبَدٌ مِثْلَهُ كَذَلِكَ يُضْرَبُ اللَّهُ الْحَقَّ وَالْبَاطِلَ فَأَمَّا الزَّيْبُ فَضَلْهُ خِفَاءً وَأَمَّا مَا يَبْعَثُ النَّاسُ فِيمَكَ فِي الْأَرْضِ كَذَلِكَ يَضْرِبُ اللَّهُ الْأَمْثَالَ﴾ (الرعد).



## تمرين : تلخيص المقالة

### العادات السبع لأكثر الناس إنتاجية

- تتكون شخصياتنا جميعاً مما نعتاده حتى يصبح دالاً علينا... وهناك سبع عادات يؤدي اكتسابها -خطوة خطوة- إلى نمو الشخصية نمواً فاعلاً متوافقاً مع القانون الطبيعي للنمو، وانتقالاً من الاعتماد على الغير إلى الاستقلال بالنفس ثم إلى الاعتماد المتبادل. وهذه العادات هي:
١. المبادرة والأخذ بزمام المبادرة: كثيرون يتحركون وفقاً لما تمليه عليهم الظروف أما السباقون المسيطرون، فتحركهم القيم المنتقة التي تتشربها نفوسهم وتصبح جزءاً من تكوينهم. ولكي تكون سباقاً يجب أن تعمل على تغيير الظروف بما يخدم أهدافك لا أن تغير أهدافك وفقاً لما تمليه الظروف.
  ٢. وضوح الأهداف ودقتها: هذا يعني أن تبدأ ولديك فهم واضح وإدراك جيد لما أنت ماض إليه، أن تعرف أين أنت الآن؟ وتحقق من أن خطواتك ماضية في الطريق الصحيح. نحن جميعاً نلعب أدواراً متعددة في حياتنا، لكن تحديد الهدف أو الرسالة يجعلنا أكثر دقة في معرفة الطريق الصحيح.
  ٣. تحديد الأولويات: نظم أمورك واتخذ إجراءاتك على أساس الأسبقيات... الأهم ثم المهم، ويجب التركيز على الأمور الهامة وغير العاجلة لمنع الأزمات وليس مواجهتها... ومفتاح الطريق لتحقيق هذا الهدف هو تفويض السلطة والاختصاصات.
  ٤. التعامل بمنطق الكسب المتبادل: ليس ضرورياً أن يخسر واحد ليكسب الآخر، هناك ما يكفي الجميع ولا داعي لاختطاف اللقمة من أفواه الآخرين.





٥. الفهم الصحيح للآخرين: إذا أردت أن تتفاعل حقاً مع من تعاملهم يجب أن تفهمهم قبل أن تطلب منهم أن يفهموك.
٦. العمل مع المجموع: كن منتبهاً للمجموع عاملاً من أجله... المجموعة ليست مجرد (الجماعية) لأن نتائج العمل من أجل المجموع سيكون أكبر وأكثر من مجرد حاصل جمع نتائج أعضاء المجموعة. (المجموعة هي  $1 + 1 = 8$  أو ١٦ وربما ١٦٠٠).
٧. إنماء الطاقة الشخصية الكامنة: لكي تكون فعالاً يجب أن تجدد قوتك ومقدراتك المتمثلة في الأبعاد الأربعة للذات الإنسانية (الجسم، العقل، الروح، العاطفة) وهذا يتطلب تنمية الجسم بالرياضة، وتنمية العقل بالمعرفة والثقافة، وتنمية الروح بالإيمان والقيم، وتنمية العواطف بالتواصل مع المجتمع وصولاً إلى المنفعة المتبادلة وشحناً لملكات الانتماء.





مركز مهوات

مكتبة الصوتيات والمرئية



د. محمد بن عبد الله

# طهور

كتاب صوتي

Audio CD

## لا بأس عليك.. طهور إن شاء الله

الشافعي هو الله و ( طهور ) لا يعطيك الشفاء بل هو عامل نفسي مساعد للشفاء بإذن الله إذا استخدمته مع العلاج الطبي.

استمع إلى ( طهور ) واترك عقلك الباطن يستقبل إحياءات الشفاء الذاتي والهدوء النفسي و السكينة والبرمجة الإيجابية التفاضلية، أنت تستطيع أن تدخل مرحلة الشفاء بسرعة مع ( طهور ) لأن المرض يحتاج برمجة إيجابية تفاضلية كما هي في ( طهور ) .

أنت ستلاحظ اقترابك من الشفاء من أول مرة لأنك ستستمع بسماع الإحياءات الإيجابية المبنية على ما ورد من ديننا العظيم الاسلام ، بعض الناس الذين تم تجربة ( طهور ) عليهم أخبروني ان استماع ( طهور ) مع المحافظة على الأدوية اليومية ساهم فعلا برفع المعنويات والشعور التام بالراحة النفسية مما كان له أثر كبير في الشفاء من المرض بإذن الله.

و أخيراً أنت تستطيع ان تترجم نفسك على أي شيء في هذه الحياة و منها الشفاء الذي تمناه لك أو للإنسان العزيز الذي تفكر به الآن وتريد ان تهديه نسخه من ( طهور ) .





# تجربتي الشخصية في استخدام الخريطة الذهنية



### تجربتي الشخصية في استخدام الخريطة الذهنية

في هذا الفصل سوف أستعرض معك جزءا من تجاربي الشخصية مع الخريطة الذهنية .  
تجد في الصفحة المقابلة أوليات محاولاتي لرسم الخريطة الذهنية، وهي لمحاضرة بعنوان «الإسلام والتوتر النفسي».









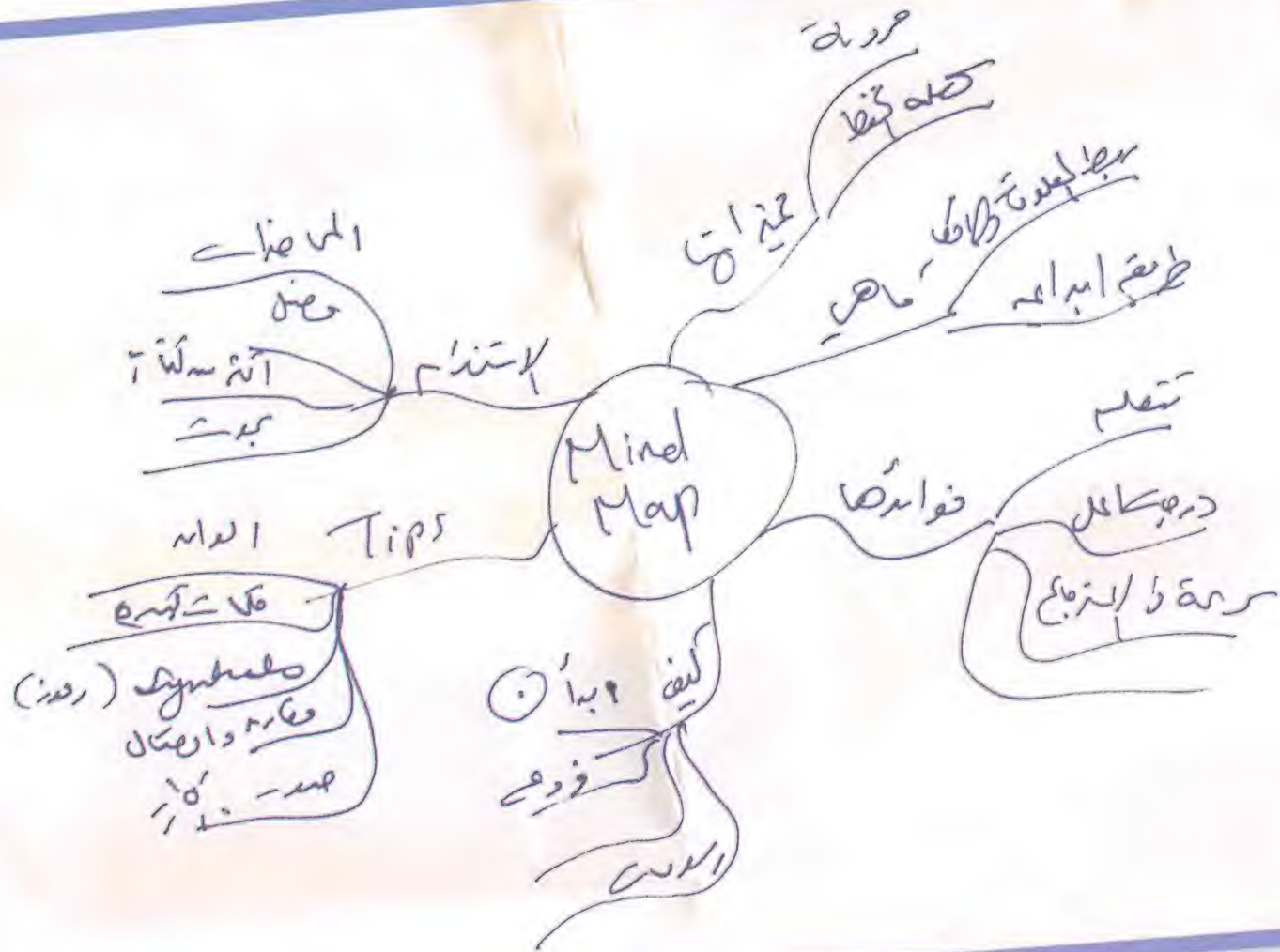
## الخريطة الذهنية

خطوة... خطوة

وهذه الخريطة الذهنية لبداية ظهور فكرة كتاب: «الخريطة الذهنية»، أول ما خطرت في ذهني فكرة الكتاب أمسكت ورقة وقلماً وعلى عجلة - وكما ترى من الخط - وضعت الأفكار الأساسية كما هي، مميزاتها.. إلخ.. ثم توالى الأفكار.









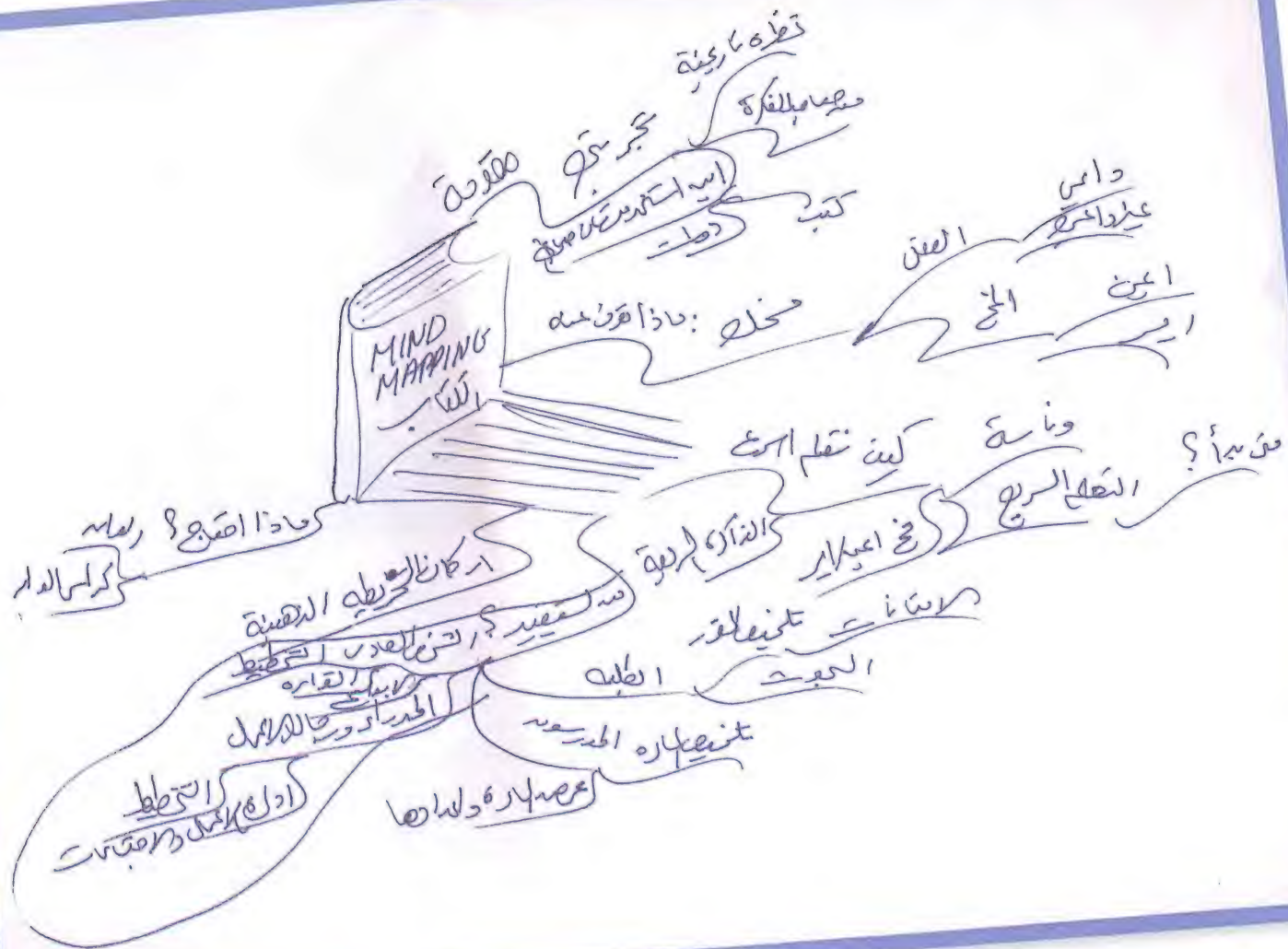
## الخريطة الذهنية

خطوة... خطوة

وهذه خريطة أخرى لمادة كتاب «الخريطة الذهنية خطوة خطوة»









## الخريطة الذهنية

خطوة... خطوة

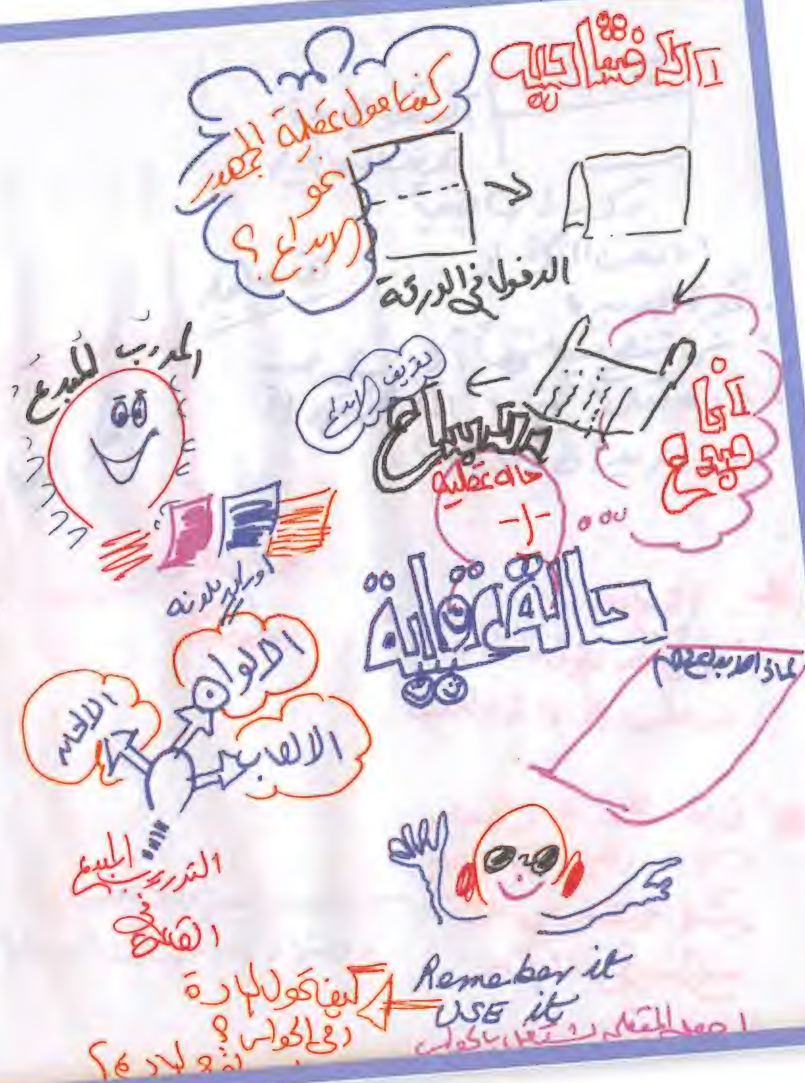
وهذه الخريطة أذكر أنني رسمتها في أثناء حضوري إحدى الدورات في مؤتمر خاص للمدربين في الولايات المتحدة الأمريكية.





• سديف سراً فطيمه شرمه  
 صفة: قطعة نقدية وسه جمع  
 هذه اطلع

كافآت لسديف وفعال  
 كافي  
 به اسف لافضل فيه  
 كفارة ١١





## الخريطة الذهنية

خطوة... خطوة

وهذا ملخص بسيط لدورة: «التدريب المبدع» و عادة أوزعها مع بداية الدورة بنفس الشكل الذي تراه أمامك الآن .  
وأطلب من الجمهور أن يلونها لترسيخ المادة في ذهنه .





حشاق الدورة  
التيال  
المشاركة  
تجسك فوس  
اصلا  
للمعلمة

ماذا تريد  
لهذه الدورة ؟

مما اكل اكل

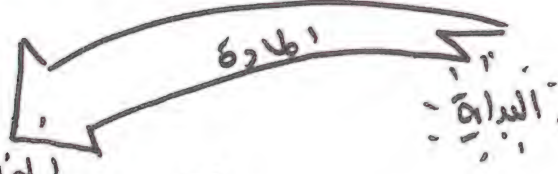
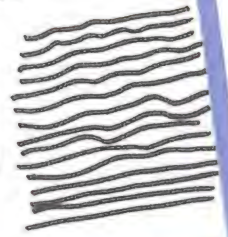
أنا  
صديق



لغة لتساير



Learning BEST  
in  
LAYERS  
النظم افضل على  
طبقات





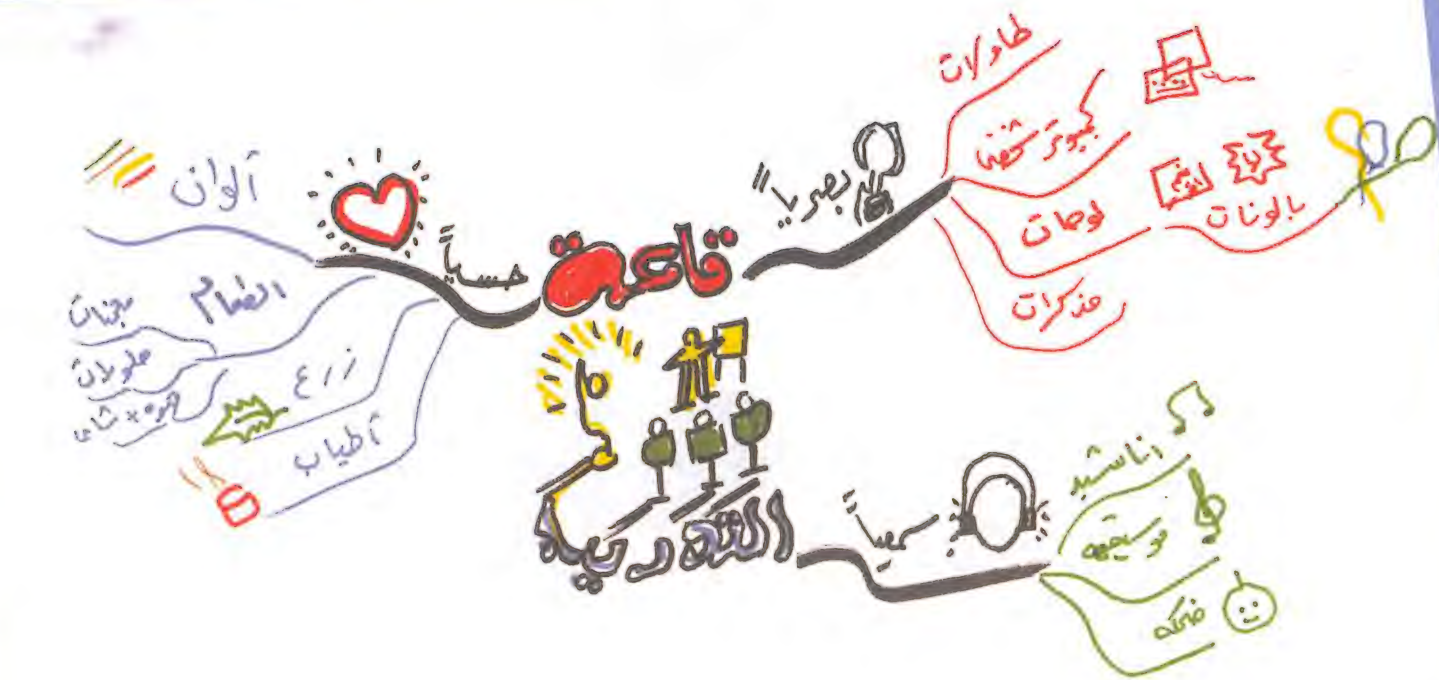
## الخريطة الذهنية

خطوة... خطوة

وهذه الخريطة صممتها لتوزع في دورة «التدريب المبدع» وطلبت من الجمهور أن يرسم ويكتب أفكاره المبدعة.









## الخريطة الذهنية

خطوة... خطوة

هنا تجد تلخيص المادة الكاملة للأسبوع الأول من دورة «هندسة النجاح» و هي دورة متكاملة أدرسها على مدار أسبوعين .  
اذهب لموقعي مهارات (WWW.MUHARAT.COM) و افتح على دورة «هندسة النجاح»









## الخريطة الذهنية

خطوة... خطوة

وهنا تجد ملخص الأسبوع الثاني من دورة «هندسة النجاح».





# لكن! فقط أسئلة كيف تستطيع من حودة هذه سبة النجاح ولن بعض السدوي





## الخريطة الذهنية

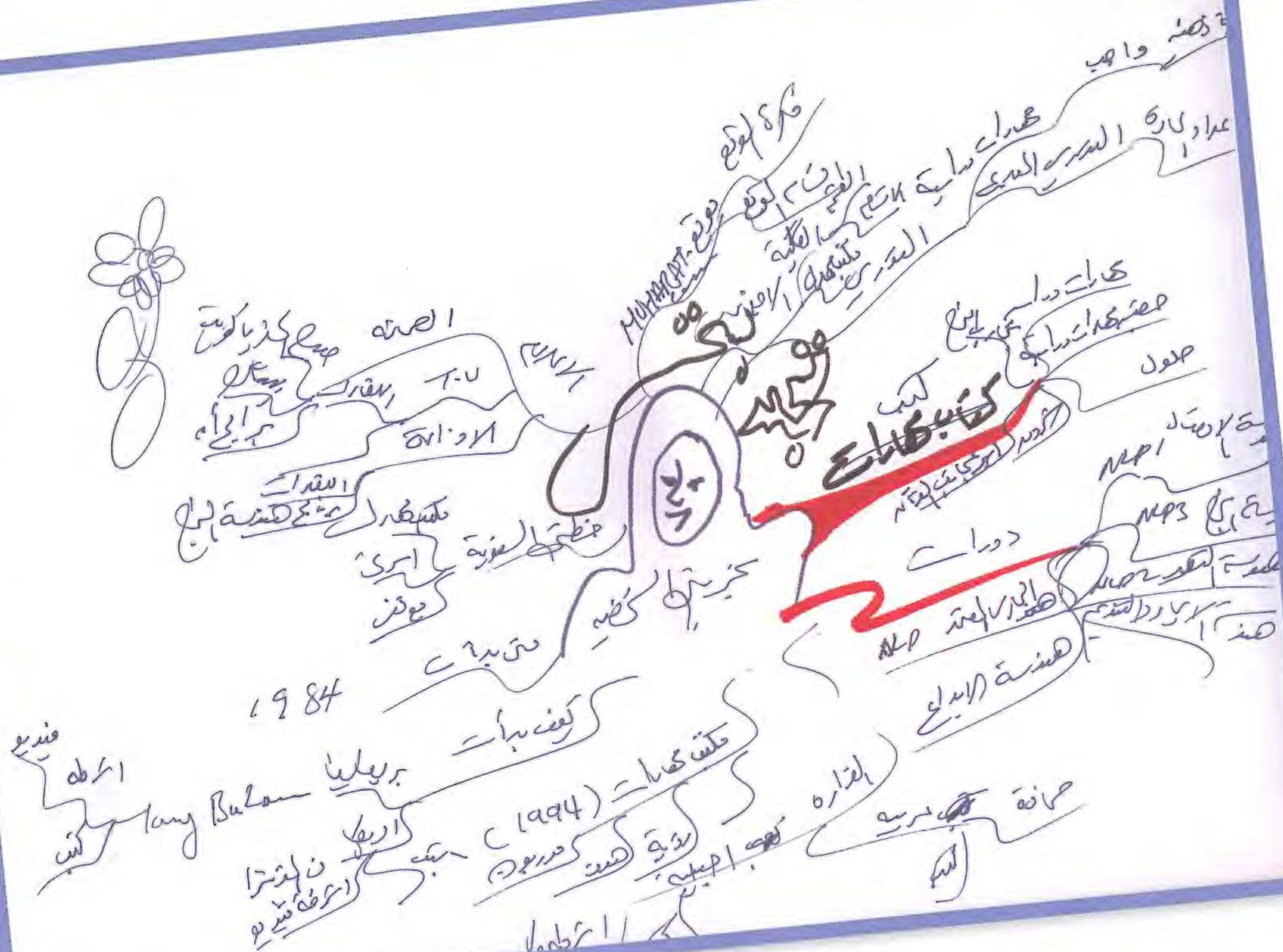
خطوة... خطوة

هنا عملت: «عصفت ذهني لتجربتي» مع الخريطة الذهنية:

- أين أفادتني؟
- ما هي الأدوات التي استخدمت بها الخريطة الذهنية؟
- متي بدأت؟
- كيف بدأت؟
- كيف استخدمتها في تطوير مكتب مهارات؟
- كيف استخدمتها في الإعلام؟









## الخريطة الذهنية

خطوة... خطوة

وهذه خريطة ذهنية استخدمتها زوجتي في إعداد دورة : «وسائل المدرب الناجح»









## الخريطة الذهنية

خطوة... خطوة

وخريطة ذهنية أيضا لزوجتي لدورة «أسرار النجاح مع الأبناء».









## خاتمة

و في الختام أتمنى أن يكون هذا الكتاب فاتحة خير لك، و لمن تحب و أذكرك مرة أخرى كي تستفيد من مادة هذا الكتاب :

- ابدأ الآن في التطبيقات العملية.
- إن كنت طالبا ابدأ في رسم خريطة ذهنية لإحدى المواد، و احفظها جيدا، و لاحظ كيف تساعدك في الامتحان .
- إذا تمكنت من مهارة الخريطة الذهنية علمها للآخرين.
- أنا شخصا بانتظار إحدى الخرائط الذهنية التي سترسمها و إن شاء الله تجد لها مكانا في موقع مهارات... أول موقع عربي يحتضن فكرة الخريطة الذهنية )))

وفق الله الجميع لحياة مليئة بالنجاح و الإبداع و التجديد ،،

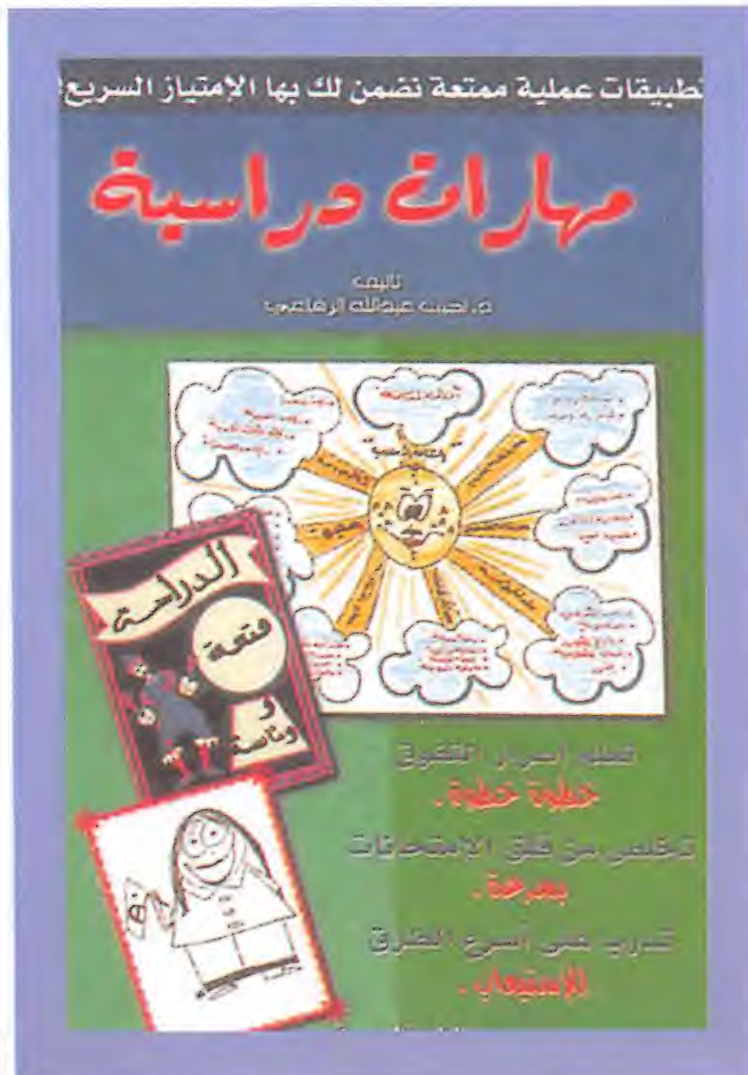
المؤلف

د. نجيب عبدالله الرفاعي





إصدارات مركز  
مهارات للاستشارات والتدريب





## الخريطة الذهنية

خطوة... خطوة

### اصدارات مركز مهارات للإستشارات والتدريب





## دورة الخريطة الذهنية وتطبيقاتها في العمل

إعداد وتقديم الدكتور نجيب الرفاعي

### • الهدف العام

تدريب المشاركين على مهارات وأسرار رسم الخريطة الذهنية وتطبيقاتها المتعددة في العمل اليومي وكيفية الاستفادة منها في الحياة الخاصة والعامة.

### • لماذا دورة الخريطة الذهنية؟

- اكتشاف معلومات جديدة عن عقلك المبدع وكيف تستخدمه بنجاح في التخطيط والإدارة.
- كيف تفعل الفص الأيمن والأيسر من الدماغ؟
- كيف تعد أو تدير الاجتماعات بالخريطة الذهنية؟
- ما هي قواعد وأسرار رسم الخريطة الذهنية المتميزة؟
- كيف تستخدم الخريطة الذهنية في تلخيص التقارير والمذكرات؟
- أهمية الخريطة الذهنية في التدوين بطريقة أفضل وفهم أكثر.
- كيف تسترجع المعلومات القديمة والمهمة؟
- تطبيقات الخريطة الذهنية في جلسات فرق العمل والاجتماعات.
- استخدام الخريطة الذهنية ورسم الأهداف باحتراف.
- كيف تحضر أفكار كلمتك PRESENTATION بكل ثقة من خلال لوحة الخريطة الذهنية.

### • في نهاية البرنامج نتوقع أن المشارك:

- فهم المفهوم العام للخريطة الذهنية.
- تدرب على رسم أكثر من خريطة ذهنية.
- استطاع أن يدير الاجتماعات وفرق العمل بالخريطة الذهنية.
- تمكن من معرفة أسرار الخريطة الذهنية ويستطيع أن يعلمها للعاملين معه في المؤسسة وأفراد أسرته بكل سهولة.



## دورة مفاتيح قانون الجذب

إعداد وتقديم الدكتور نجيب الرفاعي

ضع مفتاح نجاحك في موقعه الصحيح وراقب نجاحك المستمر

- اكتشف اسرار قانون الجذب خطوة خطوة.
- كيف تبرمج عقلك لجذب ما تشاء؟
- تعلم خطوات سهلة ومريحة تعطيك الراحة والسعادة.
- تدرب على زرع النجاح واهدافك في عقلك الباطن!
- اكتشف كيف تتصل بعقلك الباطن.
- فن السؤال الذكي وكيف تجذب بسعادة.
- كيف تصنع اهدافك الجالبة للخير في حياتك اليومية؟
- كيف ومتى واين تبرمج عقلك بنجاح؟
- كيف تتعرف على خواطر الجذب؟
- كيف تجعل قانون الجذب يعمل لصالحك، ١٠٠٪؟
- كيف تغير روتينك اليومي السلبي وتحصل على الطاقة المتجددة؟





## دورة فن الإلقاء الرائع !

إعداد وتقديم الدكتور نجيب الرفاعي

تعلم كيف تؤثر في الناس بقوة عقلك الباطن العجيب

- تدرب على أحدث فنون الخطابة ومواجهة الجمهور
- تخلص من الخوف والرغبة بثوان معدودة
- تعرف على اسرار الكاريزما والتأثير الساحر على الحضور

• أنت تريد ان تقنع الآخرين بمادتك او تريد ان تبهر جمهورك بدورتك .. سواء كنت طالبا .. او .. موظفا .. او مدرسا .. او مدريا فهذه الدورة الممتعة ستعطيك الكثير من خبرات الدكتور نجيب الرفاعي التي اخذها في الحياة لاكثر من ٣٥ سنة في التدريب او التدريس او الخطابة .....

• في اليوم الخامس من الدورة ستتنقن مهارات هذه الدورة .. بكل سهولة ستلقي امام المشاركين مادتك بدون خوف وبكل ثقة وهذا وعد منا!



## دورة قوة الايحاء الذاتي

إعداد وتقديم الدكتور نجيب الرفاعي

٧ اسباب تجعلك تشارك في هذه الدورة

- كيف تخاطب عقلك الباطن بقوة الايحاء؟ وكيف تبرمجه ايجابيا؟
- ما هي لغة الايحاء وكيف توصل رسالتك الى الآخرين وتقنعهم من منطقة اللا شعور.
- كيف تحصل على اكثر من ٢١ حل لموضوع محير؟
- كيف تنام بدقائق: اكثر من طريقة مجرية وفعالة في التنويم الايحائي!!!
- ما حقيقة استخدام البندول؟ وكيف تخاطب عقلك الباطن به للحصول على اجابات غائبة عنك؟
- ما هو تكنيك ما وراء الجدار وكيف تحصل على اجابات سريعة ومضمونة من عقلك الباطن؟
- كيف تتخلص من التوتر او القلق او عدم الثقة بالنفس؟





# خطة الآن خطوة كبيرة نحو النجاح

تخصص الآن في علم هندسة النجاح (NLP) وابدأ بأول خطوة للتسجيل في مستوى ممارس معتمد من المجلس الأمريكي للبرمجة العصبية اللغوية

(ABNLP)

مع الدكتور/ نجيب عبدالله الرفاعي

علم هندسة النجاح (NLP) هو باختصار استنساخ النجاح الرائع. وهذا العلم سيقودك خطوة خطوة نحو نجاحك الكبير في الحياة. تعلم الآن وبنفسك كيف تغير حياتك للأفضل وبسرعة!!

سوف تتعلم كيف :

- ترسم أي هدف تريده وتضمن حصوله.
- تضاعف دخلك ونجاحك اليومي في العمل والحياة.
- تستخدم قوة عقلك الباطن في التأثير والإيحاء.
- تتخلص من عادات سلبية كقضم الأظافر أو التدخين.
- تكسب الآخر رين وتؤثر بهم.
- تكتشف نفسك ومن تحب بطرق سهلة تجعل الطرف المعارض يوافقك الرأي وأنت مرتاح.
- تتغلب على المخاوف والإحباطات اليومية.
- وغيرها كثير جداً .. جداً.

يعتبر الدكتور نجيب الرفاعي أول كويتي أدخل علم هندسة النجاح NLP إلى المنطقة العربية (١٩٩٤).

• حاصل على الدكتوراه من جامعة ويلز من المملكة المتحدة (١٩٨٨) ومتخصص في الإدارة والتربية ويدرّس مادة متخصصة في مهارات النجاح والتفوق للطلبة بكلية التربية الأساسية.

• مدرب معتمد من المجلس الأمريكي للبرمجة العصبية اللغوية (ABNLP).

• ممارس معتمد في علم الإيحاء (HYPNOSIS).

• ممارس معتمد في العلاج بخط الزمن (TIME LINE THERAPY).

• يدير حالياً أول مركز تدريب لعلوم النجاح (NLP) في المنطقة العربية معتمد من المجلس الأمريكي (ABNLP).

• ظهر في العديد من البرامج التلفزيونية والإذاعية في الكويت ودول مجلس التعاون الخليجي والمحطات الفضائية.

• لديه العديد من المؤلفات المبنية على علم هندسة النجاح NLP ومن أبرزها شروق وحلول وخليك مرتاح والإبداع في العمل والحياة والخريطة الذهنية.



الدكتور نجيب الرفاعي

هذه الدورة ستغير حياتك

نتعلم فتغير نتقدم

مهارات للاستشارات والتدريب  
SKILLS FOR CONSULTANCY & TRAINING

مهارات للاستشارات الإدارية والتدريب ٢٢٦٦٢٦٣٦ - ٢٢٦٦٢٦٣٥

WWW.MUHARAT.COM





مستوى ممارس في علم

# هندسة النجاح NLP

## ٧ مميزات نختص بها:

- ١ - مدة الدورة ثلاث أسابيع.
- ٢ - تغطي الدورة ١٢٠ ساعة.
- ٣ - جو الدورة يغلب عليه المتعة والراحة النفسية (وناسة!).
- ٤ - تؤخذ الدورة مع الدكتور نجيب الرفاعي وهو مدرب متميز في تدريس هذه المادة والذي بدأ الرحلة منذ عام ١٩٩٤م.
- ٥ - رضاك التام عن هذه الدورة مضمون ١٠٠%.
- ٦ - تتدرب على مقدمات علوم الإيحاء والتأثير الخفي (HYPNOSIS).
- ٧ - تتعلم كيف تستخدم خطك الزمني والذي يضمن حصولك على أهدافك الكبرى (TIME LINE).

### دعم مدى الحياة

نعطيك دعماً كاملاً مدى الحياة لشرائك لأي من منتجاتنا أو لحضورك أي دورة من دوراتنا وفي أي لحظة تشعر فيها أنك تحتاج للرد على أي استفسار أو مساعدة. فنحن هناك بالانتظار للرد عليك.

### رضاك التام مضمون ١٠٠%

رضاك هدفنا الأول نحن نضمن رضاك عن هذه الدورة. سوف تكون راض عن حضورك لهذه الدورة في نهايتها أو نسلمك مستحقات الدورة كاملة لذلك سجل في هذه الدورة الآن وانت مرتاح.

### نتعلم نتغير نتقدم

مهارات للاستشارات والتدريب  
SKILLS FOR CONSULTANCY & TRAINING



أرغب التسجيل في دورة الممارس والمعتمدة من المجلس الأمريكي للبرمجة العصبية اللغوية (ABNLP)

الاسم:	
هاتف المنزل:	
هاتف العمل:	
النقل:	
البريد الإلكتروني:	









طبع بمطابع الخط - الكويت

٢٤٨٤٤٦٨٤ - ٢٤٨٤٤٥٤٥